

“たった20分”で運動不足解消!!



ショートレッスン カレンダー

12月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 休場日	6
7	8 12:40-13:00 健康ストレッチ	9	10 13:00-13:20 健康脳トレ	11 10:00-10:20 健康筋力アップ	12	13
14	15 12:40-13:00 健康ストレッチ	16	17 13:00-13:20 健康脳トレ	18 10:00-10:20 健康筋力アップ	19	20
21	22 12:40-13:00 健康ストレッチ	23	24 13:00-13:20 健康脳トレ	25 10:00-10:20 健康筋力アップ	26	27
28 休場日	29 休場日	30 休場日	31 休場日			