

“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

1月



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