

“たった20分”で運動不足解消!!



## ショートトレッスン カレンダー

2月



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