

“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

9月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 休場日	5	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	16	17 休場日	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	29 12:40-13:00 健康ストレッチ	30				