

“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

5月



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