

9月2日 (火) ストレッチポール
9月4日 (木) 練功18法
9月9日 (火) 筋力トレーニング
9月11日 (木) リズム体操
9月17日 (水) ストレッチ
9月18日 (木) ミニボール
9月23日 (火) 練功18法
9月25日 (木) 筋力トレーニング
9月30日 (火) リズム体操

毎週**火曜日木曜日**実施

※休館日の場合は翌日に行います。

① 11:00～11:15

② 15:00～15:15

③ 19:00～19:15