

5月 ゆらぎ体操カレンダー

担当：森 明彦先生（ゆらぎ体操考案者）

寝たまま体をゆらすだけ！

体のゆがみを整え、痛みや不調、ストレスを解消します。
気持ちよくなってレッスン中に寝てしまっても大丈夫です♪

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
						10:15	
3	4	5	6	7	8	9	
	10:15	休館日				10:15	
10	11		12	13	14	15	16
	10:15	休館日				10:15	
	14:00						
	19:00						
17	18	19	20	21	22	23	
	10:15	休館日				10:15	
24	25		26	27	28	29	30
	10:15	休館日					
	14:00						
	19:00						
31							