

# 7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） レッスン時間：60分

## 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	3	4
						10:15
5	6	7	8	9	10	11
	10:15	休館日				10:15
	14:00					
	19:00					
12	13	14	15	16	17	18 <b>ライブ</b>
	10:15	休館日				10:15
19	20 <b>ライブ</b>	21	22	23	24	25
	10:15	休館日				10:15
	14:00					
	19:00					
26	27	28	29	30	31	
	10:15	休館日	休講日	休講日	休講日	