

8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
						10:15
2	3	4	5	6	7	8
	10:15	休館日				10:15
9	10	11	12	13	14	15
	10:15	休館日		休講日	休講日	休講日
	14:00					
	19:00					
16	17	18	19	20	21	22 ライブ
休講日	10:15	休館日				10:15
23	24 ライブ	25	26	27	28	29
	10:15	休館日				休講日
	14:00					
	19:00					
30	31					
休講日	休講日					

今月のライブレッスンデー（森先生の直接指導の日）

22日(土)・24日(月)