

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

今月のライブレッスンデー（森先生の直接指導の日）

24日土）・ 26日(月)