2026　ブルーウェーブ隠岐

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

21日（土）・ 23日（月）