

【レッスンスケジュール】

期間:11/11(火)～

	火	水	木	金	土
10:00～10:45	チェアヨガ	筋力・バランス	肩こり・腰痛	ヨガ	ストレッチ ポール
11:00～11:45	ヨガ	肩こり・腰痛	ストレッチ ポール	チェアヨガ	肩こり・腰痛
13:00～13:45	ヨガ		筋力・バランス	ヨガ	
14:00～14:45					

