

# 【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					