

2023年 2月 おにたけ健康体操 予定表 (定員6人)

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
	定休日		10:30~11:30 筋膜リリース(股関節)	定休日		10:30~11:30 足踏み体操
		13:30~14:30 出張レッスン	13:30~14:30 出張レッスン		13:30~14:30 姿勢調整ウォーキング	13:30~14:30 ステップ
		18:30~19:30 ステップ	14:45~15:45 出張レッスン		14:45~15:45 ストレッチポール	
6	7	8	9	10	11	12
10:30~11:30 ステップ	定休日		10:30~11:30 筋膜リリース(股関節)	定休日		10:30~11:30 足踏み体操
13:30~14:30 足踏み体操		13:30~14:30 出張レッスン	13:30~14:30 足踏み体操		13:30~14:30 姿勢調整ウォーキング	13:30~14:30 ステップ
14:45~15:45 椅子を使って行う体操		18:30~19:30 ステップ	14:45~15:45 椅子を使って行う体操		14:45~15:45 ストレッチポール	
13	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30 ステップ	定休日		10:30~11:30 筋膜リリース(股関節)	定休日		10:30~11:30 足踏み体操
13:30~14:30 足踏み体操		13:30~14:30 出張レッスン	13:30~14:30 足踏み体操		13:30~14:30 姿勢調整ウォーキング	13:30~14:30 ステップ
14:45~15:45 椅子を使って行う体操		18:30~19:30 ステップ	14:45~15:45 椅子を使って行う体操		14:45~15:45 ストレッチポール	
20	21	22	23	24	25	26
10:30~11:30 ステップ	定休日		10:30~11:30 筋膜リリース(股関節)	定休日		10:30~11:30 出張レッスン
13:30~14:30 足踏み体操		13:30~14:30 出張レッスン	13:30~14:30 足踏み体操		13:30~14:30 姿勢調整ウォーキング	13:30~14:30 ステップ
14:45~15:45 椅子を使って行う体操		18:30~19:30 ステップ	14:45~15:45 椅子を使って行う体操		14:45~15:45 ストレッチポール	
27	28					
10:30~11:30 ステップ	定休日					
13:30~14:30 足踏み体操						
14:45~15:45 椅子を使って行う体操						

ご参加の場合はご予約をお願いいたします(定員6名) プログラムは予告なく変更する場合がございます。
 携帯: 090-1107-7471 (おにたけ) ショートメールでもOKです。