

# 1/14成人の日特別レッスン

10:00~10:15 いきいき体操

10:20~11:00

新聞棒でLet'sトレーニング ※申込制です

11:15~11:45

はじめてのピラティス

13:30~14:00 いきいき体操

14:05~14:35

足腰パワーアップ教室！

14:45~15:30

栄養講話&エクササイズ ※申込制です

