



春期元気の出る講座

更新日 25.04.02

曜日	講座名	時間	休講日 ⇒ 開講日
水	だれでもできる！60分体操 肩こり&腰痛歪み予防	10:00~11:00	4月2日 ⇒ 7月23日
木	ストレッチヨガ	13:30~14:30	5月8日 ⇒ 7月24日
	アロマヨーガ	19:30~20:30	5月8日 ⇒ 7月24日

