

2021 12

ピラティススタジオForever31

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 10:00 ピラティス 13:30 シニアの ストレッチ	2 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	3	4
5	6	7 10:00 脳トレエアロ 19:15 ピラティス	8 10:00 ピラティス	9 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	10 10:00 ピラティス	11
12	13 10:00 ピラティス	14 10:00 脳トレエアロ 19:15 ピラティス	15 10:00 ピラティス	16 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	17 10:00 ピラティス 19:30~21:00 zoom 誰でもできる ファスティング入門 講座	18
19	20	21 10:00 脳トレエアロ 19:15 ピラティス	22 10:00 ピラティス	23 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	24	25
26	27	28	29	30	31	1

脳トレエアロは大富士交流センターです。シニアのストレッチは西公民館です。
2022年は、1月5日(水)から始まります。

zoom 誰でもできるファスティング入門講座 は、別途お申し込み下さい。