

7月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			9:20~9:50 ストレッチ30			10:30~11:20 ゴルフに役立つ ストレッチ
7	8	9	10	11	12	13
		14:00~14:30 ピラティス30	9:20~9:50 ストレッチ30		14:00~14:30 ストレッチ30	
		14:45~15:15 はじめてエアロ30				
14	15	16	17	18	19	20
	海の日		9:20~9:50 ストレッチ30		14:00~14:30 ストレッチ30	10:30~11:20 ヨガ
					14:45~15:15 ヒップ&レッグ30	
21	22	23	24	25	26	27
			9:20~9:50 ストレッチ30	10:00~10:50 姿勢改善術	14:00~14:30 ストレッチ30	
					14:45~15:15 リズムダンス30	
28	29	30	31			
		14:00~14:50 太極舞	9:20~9:50 ストレッチ30			