

旧板橋第九小学校プログラム 10月開催スケジュール

曜日	スクール名	担当	時間	開催日			
火曜日	おためしエアロ	本田	10:00~10:45	6	13	20	27
	骨盤ストレッチ	本田	11:00~11:45	6	13	20	27
水曜日	肩腰すっきり	関根	11:35~12:15	7	14	28	
	ピラティス	関根	12:25~13:10	7	14	28	
	シェイプ I	加藤	13:30~14:45	7	14	28	
木曜日	おためしエアロ	加藤	9:30~10:15	1	8	22	29
	背骨コンディショニング	加藤	10:30~11:15	1	8	22	29
	いきいき体操	大場	11:30~12:20	1	8	22	29
	タイヨガ	大場	12:35~13:25	1	8	22	29
日曜日	ビギナー	坪井	11:50~12:35	11	18	25	
	バラエティストretch	坪井	12:45~13:35	11	18	25	

※都合により、休講となる場合がございますので、予めご了承ください。