

旧板橋第九小学校プログラム 11月開催スケジュール

曜日	スクール名	担当	時間	開催日			
火	おためしエアロ	本田	10:00~10:45	10	17	24	
	骨盤ストレッチ	本田	11:00~11:45				
水	肩腰すっきり	関根	11:35~12:15	4	11	18	25
	ピラティス	関根	12:25~13:10				
	シェイプ I	加藤	13:30~14:45				
木	おためしエアロ	加藤	9:30~10:15	5	12	19	26
	背骨コンディショニング	加藤	10:30~11:15				
	いきいき体操	大場	11:30~12:20				
	タイヨガ	大場	12:35~13:25				
日	ビギナー	坪井	11:50~12:35	8	15	29	
	バラエティストretch	坪井	12:45~13:35				

※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。