

caapan 3月

2023

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
27 10:00~11:15 KAYOKO	28 リラックス(Deepストレッチ) 19:00~20:15 YOSHIKA	1	2 19:00~20:15 KAYOKO	3	4 10:00~11:15 YOSHIKA	5 10:00~11:15 KAYOKO
6 10:00~11:15 KAYOKO	7	8 19:00~20:15 YOSHIKA	9 11:00~12:15 PRAVA 19:00~20:15 KAYOKO	10	11 10:00~11:15 KAYOKO	12 10:00~11:15 KAYOKO
13 10:00~11:15 KAYOKO	14 リラックス(Deepストレッチ) 19:00~20:15 YOSHIKA	15	16 19:00~20:15 KAYOKO	17	18 10:00~11:15 YOSHIKA	19 10:00~11:15 YOSHIKA
20 10:00~11:15 KAYOKO	21 春分の日	22 19:00~20:15 YOSHIKA	23 11:00~12:15 PRAVA 19:00~20:15 KAYOKO	24	25 10:00~11:15 KAYOKO	26 10:00~11:15 YOSHIKA
27 10:00~11:15 KAYOKO	28 リラックス(Deepストレッチ) 19:00~20:15 YOSHIKA	29	30 19:00~20:15 KAYOKO	31	1	2

NEWS

With コロナウイルス対応への移行・・・(ご確認いただき、引続きご協力いただけますようお願いします)

- ・お越しいただく前に、体調や体温の確認をしご参加いただけますようお願いします
- ・マスクに関しては、呼吸が苦しくなった時以外は着用をお願いします

Thu-火曜日 19:00~20:15 リラックス(Deepストレッチ)・・・日常で溜まった疲れやコリをリリース(解放)していくクラス、主にストレッチがメインのクラスです。

Thu-木曜日 11:00~12:15(隔週) プラヴァークラス・・・65歳以上の方のクラスで、まずはストレッチを充分に行い、後半はヨガのポーズにチャレンジします。3カ月(全6回)単位でのお申込となります。(1月~3月 初めて参加の方のみ途中参加もできます。)同じメンバーで、和気あいあいと楽しんでクラスを受講いただけます。