

caapan 4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	29	30 19:00~20:15 KAYOKO	31	1 10:00~11:15 KAYOKO	2 10:00~11:15 KAYOKO
3 10:00~11:15 KAYOKO	4 リラックス(Deepストレッチ) 19:00~20:15 YOSHIKA	5	6 19:00~20:15 KAYOKO	7	8 10:00~11:15 YOSHIKA	9 10:00~11:15 YOSHIKA
10 10:00~11:15 KAYOKO	11	12 19:00~20:15 YOSHIKA	13 11:00~12:15 PRAVA 19:00~20:15 KAYOKO	14	15 10:00~11:15 KAYOKO	16 10:00~11:15 KAYOKO
17 10:00~11:15 KAYOKO 19:00~20:15 KAYOKO	18 リラックス(Deepストレッチ) 19:00~20:15 YOSHIKA	19	20	21	22 10:00~11:15 YOSHIKA	23 10:00~11:15 YOSHIKA
24	25 10:00~11:15 KAYOKO	26 19:00~20:15 YOSHIKA	27 11:00~12:15 PRAVA 19:00~20:15 KAYOKO	28	29 ゴールデンウィーク間は後日お知らせいたします	30

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いたします)

- ・ご体調がすぐれないときには、体温の確認をしご参加いただけますようお願いいたします。
- ・マスクの着用に関しては、3月27日よりみなさまのご判断にお任せいたします。

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。