

# 6月2019 令和1年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4  イス体操13:30	5  報恩舎セミナー 10:30~	6  フラダンス 13:30~14:30  ヨガ・玉井教室 17:30	7  ジャイロ10:00	8  Cooking 13:00
9	10	11  Cooking 13:00  ジャイロ13:30	12	13  フラダンス 13:30~14:30  ヨガ・玉井教室 17:30	14  ストレッチ教室 10:30~12:00  書道 13:30  ♥ジェルネイル	15  Cooking 10:00
16  報恩舎セミナー 10:30~	17  証立て講座 10時~15時	18  イス体操13:30  Cooking 18時	19  Cooking 13:00	20  フラダンス 13:30~14:30  ヨガ・玉井教室 17:30	21  イス体操 10:00  算命学 13:30	22
23/ 30	24  歌のレッスン♪ 13:30~	25  イス体操13:30	26	27  フラダンス 13:30~14:30  ヨガ・玉井教室 17:30	28  ストレッチ教室 10:30~12:00  書道 13:30  ♥ジェルネイル	29


## 6月 痩せる スープ

燃焼系やせるスープ! がっつり食べて体調を整える! 夏が来る前に




少~し身軽になっておきましょう! 6月が旬のスイカのデザートと。

★ 証立て講座; 神原 将先生 毎.第3月 3,000円 (昼食500円・事前申込み)

★ ジャイロキネシス・イス体操  斎藤洋子先生 毎火・第1・3金 1,500円

膝や股関節に不安のある方も参加してください! 椅子に座って骨盤を無理なく正しい位置に立て、音楽に合わせて頭からつま先まで全身を動かし、柔軟にバランスよい筋力を向上させる優しい体操です。

 料理教室 すーぷの家 受講料1ヶ月 3000円 (材料費込み)

※ 4ヶ月分前納割引 10,000円: (材料費込み)



シニアスクール MURAI

すーぷの家 村井純子 090-.6838-.1457