

マナビバ相模原スタジオ 12月 無料体験会スケジュール

12月1日(日)	13:00~	イスを使った 体幹トレーニング	12月11日(水)	13:00~	ヨガストレッチ	12月21日(土)	13:00~	イスを使った 体幹トレーニング
	15:00~	イスに座りながら スッキリストレッチ		15:00~	姿勢改善ヨガピス		15:00~	イスに座りながら スッキリストレッチ
12月2日(月)	13:00~	ボールペン字講座	12月12日(木)	13:00~	イスを使った 体幹トレーニング	12月22日(日)	13:00~	カラダ健康体操
	15:00~	ボールペン字講座		15:00~	イスに座りながら スッキリストレッチ		15:00~	腰肩らくらくストレッチ
12月3日(火)	13:00~	らくらく英会話	12月13日(金)	13:00~	初めてのフラダンス	12月23日(月)	13:00~	らくらく韓国語教室 ~入門編~
	15:00~	不眠改善ストレッチ		15:00~	簡単ボールエクササイズ		15:00~	らくらく韓国語教室 ~会話編~
12月4日(水)	13:00~	ヨガストレッチ	12月14日(土)	13:00~	イスを使った 体幹トレーニング	12月24日(火)	13:00~	らくらく英会話
	15:00~	姿勢改善ヨガピス		15:00~	椅子に座りながら スッキリストレッチ		15:00~	不眠改善ストレッチ
12月5日(木)	13:00~	イスを使った 体幹トレーニング	12月15日(日)	13:00~	カラダ健康体操	12月25日(水)	13:00~	イスを使った 体幹トレーニング
	15:00~	イスに座りながら スッキリストレッチ		15:00~	腰肩らくらくストレッチ		15:00~	イスに座りながら スッキリストレッチ
12月6日(金)	13:00~	カラダ健康体操	12月16日(月)	13:00~	ボールペン字講座	12月26日(木)	13:00~	姿勢と歩き方教室
	15:00~	腰肩らくらくストレッチ		15:00~	ボールペン字講座		15:00~	簡単ダンスエクササイズ
12月7日(土)	13:00~	チエアヨガ リラックス~	12月17日(火)	13:00~	カラダ健康体操	12月27日(金)	13:00~	イスを使った 体幹トレーニング
	15:00~	チエアヨガ ~パワー~		15:00~	腰肩らくらくストレッチ		15:00~	イスに座りながら スッキリストレッチ
12月8日(日)	13:00~	カラダ健康体操	12月18日(水)	13:00~	ヨガストレッチ	12月28日(土)	13:00~	カラダ健康体操
	15:00~	腰肩らくらくストレッチ		15:00~	姿勢改善ヨガピス		15:00~	腰肩らくらくストレッチ
12月9日(月)	13:01~	ボールペン字講座	12月19日(木)	13:00~	簡単ボールエクササイズ	12月29日~1月5日まで年末年始休暇		
	15:01~	ボールペン字講座		15:00~	カラダ健康体操			
12月10日(火)	13:00~	健康な身体づくり 若返りトレーニング	12月20日(金)	13:01~	イスを使った 体幹トレーニング			
	15:00~	座ったまま身体ほぐしヨガ		15:01~	腰肩らくらくストレッチ			