

3月

		月			火			水			木			金			土		
		6			7			8			9			10			11		
		13			14			15			16			17			18		
		20			21			22			23			24			25		
		27			28			29			30			31					
各セッション		studio	gym	hall	studio	gym	hall	studio	gym	hall	studio	gym	hall	studio	gym	hall	studio	gym	hall
1	9:20~ 10:00	MT (self) ♡	朝体操 ★ 😊		MT (self) ♡	頭と体の 体操① ★ 😊		MT (self) ♡	朝体操 ★ 😊					MT (self) ♡	頭と体の 体操① ★ 😊			お口の健康 と身体 セミナー ♡	
2	10:20~ 11:00	はじめてのヨガ ★★ 😊			CT① ★ 😊						THC (第1・3木曜)						CT① ★ 😊		
3	11:20~ 12:00	筋力 トレーニング ★★★ 😊			MT (self) ♡			CT② ★★ 😊						姿勢 調整 ★★ 😊			MT (self) ♡		
昼休憩																			
4	13:20~ 14:00	CT② ★★ 😊						バランス向上 ★★★ 😊			MT (self) ♡								
5	14:20~ 15:00	MT (self) ♡			体嬉 体操 ★★ 😊		14日 太極拳 へ変更	太極拳 ★★ 😊		15日 MTへ 変更・ 29日 休	椅子 ヨガ ★ 😊			MT (self) ♡			いきいき うた声レッスン ♡	18日 開催	
6	15:20~ 16:00				MT (self) ♡			MT (self) ♡			CT① ★ 😊			CT② ★★ 😊			MT (self) ♡		
7	16:20~ 17:00	MT (self) ♡									MT (self) ♡								



ビビッド会員のみ利用可



ビジター<sup>※1</sup>・ビビッド会員利用可

※1 ビジター会員はチケットの購入が必要です。



ビジター・ビビッド会員利用可<sup>※2</sup>

※2 プログラム毎の参加料が必要です。

2017/2/17

更新

自然をたたえ、生物をいつくしみましょう (春分の日)。