

# 2月 スタジオ教室予定表

	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前	10:30～ ホリスティックヨガ①		10:30～ 腰痛体操	10:30～ セーフティ ウォーキング	10:00～ 二次予防教室 (LaLaの教室と は異なります)	
	11:30～ ホリスティックヨガ②					
午後	14:00～ 二次予防教室	13:30～ 太極拳前半	13:30～ ゆるル～ン呼吸①	13:30～ エアロビクス	14:00～ バランスボール	<b>教室お休み</b>
	17:00～ 親子空手	14:30～ 太極拳後半	14:30～ ゆるル～ン呼吸②		14:45～ ピラティス	14:30～17:00 サークル貸出
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	10:30～ ホリスティックヨガ①		<b>休館日</b>	10:30～ セーフティ ウォーキング	10:00～ 二次予防教室 (LaLaの教室と は異なります)	かもしか 運動教室
	11:30～ ホリスティックヨガ②					
午後	14:00～ 二次予防教室	13:30～ 太極拳前半		13:30～ エアロビクス	14:00～ バランスボール	<b>教室お休み</b>
	17:00～ 親子空手	14:30～ 太極拳後半		14:30～ フットコンディショニング		14:30～17:00 サークル貸出
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	10:30～ ホリスティックヨガ①		10:30～ 腰痛体操	10:30～ セーフティ ウォーキング	10:00～ 二次予防教室 (LaLaの教室と は異なります)	
	11:30～ ホリスティックヨガ②					
午後	14:00～ 二次予防教室	13:30～ 太極拳前半	13:30～ ゆるル～ン呼吸①	13:30～ エアロビクス	14:00～ バランスボール	13:30～ リズム運動
	17:00～ 親子空手	14:30～ 太極拳後半	14:30～ ゆるル～ン呼吸②		14:45～ ピラティス	14:30～17:00 サークル貸出
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前	10:30～ ホリスティックヨガ①		10:30～ 腰痛体操	10:30～ セーフティ ウォーキング	10:00～ 二次予防教室 (LaLaの教室と は異なります)	かもしか 運動教室
	11:30～ ホリスティックヨガ②					
午後	14:00～ 二次予防教室	13:30～ 太極拳前半	13:30～ ゆるル～ン呼吸①	13:30～ エアロビクス	14:00～ バランスボール	13:30～ リズム運動
	17:00～ 親子空手	14:30～ 太極拳後半	14:30～ ゆるル～ン呼吸②	14:30～ フットコンディショニング		14:30～17:00 サークル貸出

外部講師による教室  
LaLa職員による教室  
サークル・その他の教室