

2021年12月



December
令和3年

月

火

水

木

金

土

日

29	30	1 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:20~15:30)	2 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:30~11:30)	3	4	5
6	7 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	8 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:20~15:30)	9 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:30~11:30)	10 CLOSE	11	
13	14 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	15 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:20~15:30)	16 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:00~11:00)	17		
20	21 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	22 骨盤バランスヨガ 宮本IR (14:20~15:30)	23 いわた式健康ヨガ 岩田IR (10:30~11:30)	24 セミナー 「からだの芯から温まる お灸講座」 15:00~16:00	25	
27	28 のびのび ストレッチーズ (14:30~15:00)	29 AMのみ 営業	30	31	1	2

＼オンラインエクササイズ配信／
12/3・12/17
20:00~20:15
テーマ「冷え・むくみ軽減！」
YouTubeで配信します♡

営業時間	午前	10:00~13:00 (最終入館12:30)
	午後	14:00~18:30 (最終入館18:00)
		13:00~14:00はclose

※12月29日(水)は午前中のみ営業

※年末年始のお休み 12月30日(木)~1月4日(火)

レッスン料金	のびのびストレッチーズ	会員様価格：¥550(税込)
	岩田IR・宮本IR	会員様価格：¥1,540(税込)
	スマートダイエット®	別紙をご参照ください

