

日	月	火	水	木	金	土	イベントスケジュール	
1	2	3 休館日	4	5 担当アニメーター：秋山 13:30~14:30 イベント①	6 14:30~15:10 姿勢プラス40	7 10:20~10:50 姿勢プラス30	①今年こそ後悔しない一年の過ごし方に役立つ目標の立て方 エンドポイント・イメージング・セミナー 担当:秋山 Aスタジオ ※B会員様も無料でご参加いただけます	
				19:20~19:50 姿勢プラス30	18:30~19:30 イベント②	17:00~17:30 姿勢プラス30		②身体と心の不調を改善するために役立つセミナー ナチュラル・セルフ・コンディショニングセミナー 担当:秋山 Bスタジオ ※B会員様も無料でご参加いただけます
8	9	10 祝日短縮営業	11 休館日	12 担当アニメーター：角井 13:40~14:20 姿勢プラス40	13 13:30~14:30 イベント④	14 14:30~15:10 姿勢プラス40	15 10:20~10:50 姿勢プラス30	③イベントレッスン！ 背筋ピン 定員 35名 担当:角井 Aスタジオ
				20:00~20:30 イベント③	19:20~19:50 姿勢プラス30	18:30~19:30 イベント⑤	17:00~17:30 姿勢プラス30	④イベントレッスン！ 介護予防運動講座 ※B会員様も無料でご参加いただけます 担当:角井 Bスタジオ
15	16	17 休館日	18	19	20	21	⑤腰痛改善イベント！ ラクナール体験会（変更の可能性がございます） ※B会員様も無料でご参加いただけます	
22	23	24 休館日	25	26	27	28		
29	30	31 休館日						

- 事前にご案内いたしておりました、土曜日「姿勢プラス」 **9:45~10:15** は、**10:20~10:50**へ変更となります。
- イベントプログラムにつきましては、予告なく変更する場合がございます。
- 16日以降のプログラムは、只今、調整中です。

姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス緑