

## 4月 バランスボール



### エクササイズ

<講習日> 4月10日(水) 11:00~11:40  
4月23日(火) 14:00~14:40

※別途 随時 HP やチラシに掲載します！

## 5月 ダンベル体操



<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)

※別途 随時 HP やチラシに掲載します！

## 6月 リズム体操



<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)

※別途 随時 HP やチラシに掲載します！

## 7月 バランスボール de ヨガ



<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)

※別途 随時 HP やチラシに掲載します！