


# 日曜お楽しみレッスン

## スケジュール 10月

みなみ	10:30~11:20 お楽しみレッスン①		
10月5日	椅子ヨガ MAYA	お楽しみレッスンは、YMCAホームページからダウンロードすることも可能です。 YMCAホームページ → 	
10月12日	休館日(全体研修の為)		
10月19日	ピラティス 浦部		
10月26日	ヨガ 松岡		
むさし	10:30~11:20 お楽しみレッスン①	11:40~12:30 お楽しみレッスン②	13:00~13:50 お楽しみアクア
10月5日	楽しいエアロ 斉藤	ヨガ 東	楽しいアクア RIKAKO
10月12日	休館日(全体研修の為)		
10月19日	休館日(むさしYMCAフェスタの為)		
10月26日	ウォークエアロ 山元	楽しいエアロ 山下	アクアズンバ 米加田

※ 椅子ヨガは、その名の通り、椅子に座りながら行うヨガです。

股関節や膝に痛みがあって床に座るのが苦手な方も、お気軽にご参加いただけます