

# 【2024年8月のクラス】

予約キャンセルは事前にご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> 【チェアヨガで自分らしくリラックス】 ○ 10:00~10:45 『夏バテ予防』  【楽しいヴォイストレーニング】 ○ 14:00~15:00 ~のどを鍛えて歌おう~ 参加費500円	<b>2</b> 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45  【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30  【永井先生の朗読会】 ○ 14:00~14:30 『耳なし芳一』 小泉八雲作  【はじめての楽しい朗読】 ○ 14:30~15:30	<b>3</b>
4	<b>5</b> 【ダンスエクササイズ】 ○ 10:30~11:30  【からだをほぐすセルフ整体ストレッチ】 ○ 14:00~14:45  【からだをほぐすセルフ整体ストレッチ プライベートレッスン/マット】 ○ 15:00~ 『快眠ストレッチ』 有料プログラム	<b>6</b> 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45  【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30  【フットリンパマッサージ】 ○ 13:30~16:30 <30分間/2,000円	7	<b>8</b> 【脳トレ教室元気にハイ】 ○ 10:00~11:00  【自由気ままに絵手紙づくり】 ○ 14:00~15:30 教材費500円	<b>9</b> 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45  【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30  【ゆったり大人のボールペン習字】 ○ 14:00~15:00  【ゆったり大人のボールペン習字 プライベートレッスン】 ○ 15:30~ 『クセ字診断』 有料プログラム	<b>10</b>
11	12	13	14	15	<b>16</b> 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45  【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30	<b>17</b> 【夏まつり】 ○ 11:00~15:00 グランクレール立川ふれあい縁日

18	<p><b>19</b></p> <p>【「義足と歩む」】 ○ 10:00~11:30 ~ルワンダに生きる日本人義肢装具士~ 参加費1,000円</p> <p>【セルフストレッチ/マット】 ○ 14:00~14:45 教材費500円</p> <p>【からだをほぐすセルフ整体ストレッチ プライベートレッスン/マット】 ○ 15:00~ 『快眠ストレッチ』 有料プログラム</p>	<p><b>20</b></p> <p>【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30</p> <p>【フットリンパマッサージ】 ○ 13:30~16:30 &lt;30分間/2,000円</p>	21	<p><b>22</b></p> <p>【イスで筋トレベーシック】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【音楽脳トレ笑って若返り】 ○ 14:00~15:15</p>	<p><b>23</b></p> <p>【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30</p> <p>【ゆったり大人の書道】 ○ 14:00~15:00 教材費300円</p> <p>【ゆったり大人の書道 プライベートレッスン】 ○ 15:30~ 『クセ字診断』 有料プログラム</p>	24
25	<p><b>26</b></p> <p>【骨盤エクササイズ】 ○ 11:15~12:00 参加費500円</p> <p>【キム先生の昭和懐メロ歌体操】 ○ 14:00~15:15</p>	<p><b>27</b></p> <p>【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30</p> <p>【順天堂大学主催 健康セミナー】 ○ 14:00~15:00 「人生100年時代健康でいる秘訣」</p>	28	<p><b>29</b></p> <p>【文学散歩】 ○ 14:00~15:00 『茨木のり子』</p>	<p><b>30</b></p> <p>【小林先生の歌声広場】 ○ 10:00~11:00 参加費500円</p> <p>【からだをほぐすセルフ整体ストレッチ】 ○ 14:00~14:45</p> <p>【からだをほぐすセルフ整体ストレッチ プライベートレッスン/マット】 ○ 15:00~ 『快眠ストレッチ』 有料プログラム</p>	31