



寒さ対策、万全に「体を冷やさない！」
鏡を見て全身チェック(ハ-)☆
「大切な家族と自分自身のために」
笑顔でリフレッシュ

11月のスタジオプログラム

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
			10:30~11:45 バランスボール 16:20~20:10 ECCジュニア 18:45~19:45 ダイエットボクシング 20:00~21:00 タヒチアングダンス	10:30~11:30 ラニ様 15:30~16:30 プリービクス (体幹エクササイズ) 19:00~20:00 リラックス・ヨガ	11:00~12:00 ママヨガ 逆算手帳 セミナー(予定)	10:00~12:00 キッズクラフト教室 15:30~18:00 キッズダンス
5	6	7	8	9	10	11
逆算手帳 セミナー(予定)	13:30~15:30 フラダンスMoana 20:00~21:30 フラダンスHuihui	10:30~12:00 ベーシック・ヨガ 13:00~14:30 フラダンスAnuenu 19:00~20:30 フラダンスHokulele	9:30~10:30 介護予防運動 10:30~11:30 ストレッチポール 16:20~20:10 ECCジュニア 18:45~19:45 ダイエットボクシング 20:00~21:00 タヒチアングダンス	9:30~11:30 小筆習字 10:30~11:30 フラダンスLani 19:00~20:30 フラダンスMahina	11:00~12:00 ママヨガ 14:30~15:45 アンチエイジング・ヨガ 15:50~20:50 ECCジュニア 18:00~19:00 水田様	15:30~18:00 キッズダンス
12	13	14	15	16	17	18
9:30~10:30 フラダンスPua 10:45~12:15 フラダンスLa	10:30~11:30 ママさんエアロビ 13:30~15:30 フラダンスMoana 19:10~21:10 ファシリテーション講座	10:30~12:00 ベーシック・ヨガ 13:00~14:30 フラダンスAnuenu 19:00~20:30 フラダンスHokulele	10:30~11:45 バランスボール 16:20~20:10 ECCジュニア 18:45~19:45 ダイエットボクシング 20:00~21:00 タヒチアングダンス	10:30~11:30 ラニ様 15:30~16:30 プリービクス (体幹エクササイズ) 19:00~20:00 リラックス・ヨガ	11:00~12:00 ママヨガ 14:30~15:45 アンチエイジング・ヨガ 15:50~20:50 ECCジュニア	10:30~11:15 親子英語 15:30~18:00 キッズダンス
19	20	21	22	23	24	25
	10:00~11:30 押し花 13:30~15:30 フラダンスMoana 18:00~21:00 (株)アパートマン様	10:30~12:00 ベーシック・ヨガ 13:00~14:30 フラダンスAnuenu 19:00~20:30 フラダンスHokulele	9:30~10:30 介護予防運動 10:30~11:30 ストレッチポール 10:00~17:00 水引カフェ 17:00~18:30 水引こども教室 16:20~20:10 ECCジュニア 18:45~19:45 ダイエットボクシング 20:00~21:00 タヒチアングダンス		9:00~12:00 グレイスグループ様 11:00~12:00 ママヨガ 15:50~20:50 ECCジュニア 18:00~19:00 水田様 20:00~21:00 プリービクス	15:30~18:00 キッズダンス
26	27	28	29	30		
9:30~10:30 フラダンスPua 10:45~12:15 フラダンスLa	10:30~11:30 ママさんエアロビ	10:30~12:00 ベーシック・ヨガ 20:00~21:30 フラダンスHuihui	18:45~19:45 ダイエットボクシング 20:00~21:00 タヒチアングダンス	9:30~11:30 小筆習字 10:30~11:30 フラダンスLani 19:00~20:30 フラダンスMahina		

スタジオ Seri **詳細はホームページでご確認ください。**
〒920-0015 金沢市諸江町上丁452-1 8番らーめん諸江店2階
TEL 076-256-1079 E-mail studio-seri@outlook.jp
ホームページ <http://studio-seri.com/>