



すっきり大掃除をしよう。
鏡を見て全身チェック(人)☆
大切な家族と自分自身のために
笑顔でリフレッシュ

12月のスタジオプログラム

日	月	火	水	木	金 1	土 2
					11:00~12:00 ママヨガ 14:30~15:45 アンエイジング・ヨガ 18:50~20:50 ECCジュニア 18:00~19:00 水田 様	10:00~12:00 キッズクラフト教室 15:30~18:00 キッズダンス
3	4	5	6	7	8	9
	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	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 タヒチアダンス	10:30~11:30 ラニ 様 15:30~16:30 ブリービクス (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 アンエイジング・ヨガ 18:50~20:50 ECCジュニア 20:00~21:00 ブリービクス	15:30~18:00 キッズダンス
10	11	12	13	14	15	16
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 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 アンエイジング・ヨガ 18:50~20:50 ECCジュニア 18:00~19:00 水田 様	10:30~11:15 親子英語 15:30~18:00 キッズダンス
17	18	19	20	21	22	23
13:30~16:30 生前整理フェア 「年末のお片づけ」	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 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 タヒチアダンス	9:00~12:00 グレイスグループ様 10:30~11:30 ラニ 様 15:30~16:30 ブリービクス (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 アンエイジング・ヨガ 18:50~20:50 ECCジュニア	
24	25	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	10:30~11:45 バランスボール 10:00~17:00 水引カフェ 17:00~18:30 水引こども教室 18:45~19:45 ダイエットボクシング 20:00~21:00 タヒチアダンス	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	(休)	(休)
31	<p>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/</p>					
(休)						