

# 小山町健康福祉会館 リラクゼーションスタジオ「ぶち講座」年間日程表

平成28年度

平成28年6月1日現在

テーマ 講師	曜日	時間	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			日にち									
ビューティーヨガ ～心と体をしなやかに～ 田代 華奈子	水	9:30～ 10:00	2 (木)	27	24	7	5	30	7	25	22	22
脳トレエクササイズ ～頭も体も目指せ5歳!～ 渡井 美亜	金	11:15～ 11:45	10	8	12	9	14	4	9	13	10	10
リフレッシュセルフマッサージ ～カラダをほくして免疫力アップ～ 筒井 佳代子	水	10:00～ 10:30	15	20	10	21	19	16	21	18	15	15
コンディショニング ～腰痛・膝痛改善～ 金澤 和子	火	13:30～ 14:00	21	26	23	27	25	22	20	24	21	28
リフレクソロジー ～セルフケアで素足が気持ちいい!～ 鈴木 眞弓	土	14:00～ 14:30	25	—	27	—	29	26	—	28	25	—
ピラティス ～気になるお腹を引き締めよう!～ 日吉 知美	金	19:00～ 19:30	—	1	—	16	—	—	16	—	—	24

担当:小山町健康増進課(76-6666)