

神楽坂ゆる体操教室・10月のスケジュール

連絡先 03-3266-8812(坪山)

1	月									
2	火		10:30	初(通)坪山	13:30	中(歩)坪山		19:30	中(強)坪山	
3	水		10:30	中(基)坪山				18:00	中(強)坪山	
4	木							19:00	初(通)檜村	
5	金						15:00	初(歩)坪山	19:15	初(通)坪山
6	土	9:00	初(通)植田	10:30	中(呼)坪山	13:30	初(通)坪山			
7	日	9:00	初(通)坪山	10:30	中(強)坪山					
8	月	9:00	中(特)坪山★	10:35	中(特)坪山★	12:20	中(特)坪山★			
9	火		10:30	初(通)坪山	13:30	中(呼)坪山		19:30	中(歩)坪山	
10	水		10:30	中(強)坪山				18:00	初(通)坪山	
11	木							19:00	初(通)檜村	
12	金						15:00	初(通)坪山	19:15	初(歩)坪山
13	土	9:00	初(通)植田	10:30	中(基)坪山	13:30	初(通)坪山			
14	日	9:00	初(通)大澤	10:30	初(歩)大澤					
15	月									
16	火		10:30	初(歩)坪山	13:30	中(基)坪山		19:30	中(呼)坪山	
17	水		10:30	中(歩)坪山				18:00	中(強)坪山	
18	木							19:00	初(通)檜村	
19	金				15:00	初(通)坪山	18:00	サ(ゆ)森岡	19:15	初(通)坪山
20	土	9:00	初(通)植田	10:30	中(強)坪山	13:30	初(歩)坪山			
21	日	9:00	初(歩)坪山	10:30	中(強)坪山					
22	月									
23	火		10:30	初(通)坪山	13:30	中(強)坪山		19:30	中(基)坪山	
24	水		10:30	中(呼)坪山				18:00	初(歩)坪山	
25	木							19:00	初(歩)檜村	
26	金						15:00	初(通)坪山	19:15	初(通)坪山
27	土	9:00	初(通)植田	10:30	中(歩)坪山	13:30	初(通)坪山			
28	日	9:00	初(通)坪山	10:30	初(歩)坪山					
29	月									
30	火		10:30	初(通)坪山	13:30	中(特)坪山		19:30	中(特)坪山	
31	水		10:30	中(特)坪山				18:00	中(強)坪山	