

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(呼)坪山
4	木									19:00	初(通)樫村
5	金							15:00	初(歩)坪山	18:00	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	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	中(基)坪山
11	木									19:00	初(通)樫村
12	金							15:00	初(通)坪山	18:00	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)●●	10:30	中(強)●●						
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)樫村
19	金							15:00	初(通)坪山	18:00	サ(ゆ)森岡
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(通)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	中(歩)坪山
25	木									19:00	初(歩)樫村
26	金							15:00	初(通)坪山	18:00	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(歩)坪山	10:30	中(強)坪山						
29	月										
30	火			10:30	初(通)坪山	13:30	中(歩)坪山			19:30	中(強)坪山
31	水			10:30	中(基)坪山					18:00	中(呼)坪山