

神楽坂ゆる体操教室・11月のスケジュール

連絡先 03-3266-8812(坪山)

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