

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)檜村
2	金							15:00	初(歩)坪山	18:00	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	中(強)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(呼)坪山
8	木									19:00	初(通)檜村
9	金							15:00	初(通)坪山	18:00	初(歩)坪山
10	土	9:00	初(通)植田	10:30	中(基)坪山	13:30	初(通)坪山				
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	中(基)坪山
15	木									19:00	初(通)檜村
16	金							15:00	初(通)坪山	18:00	サ(ゆ)森岡
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	中(強)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)檜村
23	金							15:00	初(通)坪山	18:00	初(通)坪山
24	土	9:00	初(通)植田	10:30	中(歩)坪山	13:30	初(通)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	中(歩)坪山
29	木									19:00	初(通)檜村
30	金							15:00	初(歩)坪山	18:00	初(通)坪山