



7月 <りぼんくらぶ・松戸メンバー> スケジュール



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 日	2 日	3 日	4 日	5日 12日 19日 26日
	かんたんヨガ/ストレッチポール 要予約です♪ ★詳しくはチラシをご覧ください！	10時～11時 (別館)稔台 東	10時～11時 東部 呉竹	ストレッチポール教室 ①14:00～14:30 ②14:45～15:15 ウェルネス馬橋5階(東)	14時～15時 馬橋 寺田	【毎週土曜日】 りぼんくらぶ・三矢小台にて 体操＆マシントレーニング 開催中！ A (マシン＋集団) 9:15～10:30 B (集団＋マシン) 10:00～11:15 C (マシン＋集団) 10:35～11:50 D (マシン＋集団) 13:15～14:30 E (集団＋マシン) 14:00～15:15 F (マシン＋集団) 14:35～15:50 G (集団＋マシン) 15:20～16:30 ★詳しくはチラシを ご覧ください！
6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	
	かんたんヨガ10～10:40 ウェルネス馬橋5階(驚足)	10時～11時 (別館)稔台 東	10時～11時 東部 呉竹			
	14時～15時 馬橋 ペ・スニ		14時～15時 馬橋東 柴山 二十世紀が丘 渋谷	14時～15時 古ヶ崎 柴山	14時～15時 柿ノ木台 寺田	
13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	
	ストレッチポール教室 ①9:45～10:15 ②10:30～11:00 ウェルネス馬橋5階(東)	10時～11時 (別館)稔台 東		10時～11時 馬橋東 ペ・スニ		★詳しくはチラシを ご覧ください！
			14時～15時 二十世紀が丘 柴山		13時～14時 古ヶ崎 寺田	
20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	
	かんたんヨガ10～10:40 ウェルネス馬橋5階(驚足)	10時～11時 (別館)稔台 東	10時～11時 東部 呉竹	10時～11時 馬橋東 ペ・スニ	13時～14時 古ヶ崎 寺田	
					14時～15時 柿ノ木台 渋谷	
27 日	28 日	29 日	30 日	31 日		
	14時～15時 馬橋 東		14時～15時 馬橋東 柴山 二十世紀が丘 渋谷			

★りぼんくらぶ・松戸メンバー★
 【正会員】月額2,700円(税込)
 【都度会員】回数券4,000円(税込)/5枚
 6,000円(税込)/10枚
 ☎ 080-7259-5564