

2019年
1月

15分間レッスン

まずはココから
始めよう!

月	火	水	木	金	土	日
10:40~	10:30~	10:20~	10:40~	10:20~	10:20~	10:20~
かんたん トレーニング	かんたん トレーニング	身体改善 エクササイズ	バラエティ ストレッチ	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ <small>※12日はセルフリンパケア</small>	ポールでほぐし
12:00~	12:00~	12:00~	12:00~	12:10~	12:00~	12:15~
バラエティ ストレッチ <small>※21日はセルフリンパケア</small>	ポールでほぐし	かんたん トレーニング	かんたん トレーニング <small>※10日、24日はセルフリンパケア</small>	ポールでほぐし	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ <small>※20日はセルフリンパケア</small>
					15:10~	15:00~
19:55~	19:45~	19:50~	19:50~	19:55~	16:30~	16:25~
バラエティ ストレッチ <small>※28日はセルフリンパケア</small>	バラエティ ストレッチ	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ <small>※17日はセルフリンパケア</small>	バラエティ ストレッチ	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ

実施場所



インフォメーション

今月はリンパ&フットケア月間!
簡単なセルフリンパマッサージを行い、
冷え性、むくみの改善など期待できます。
寒い時期のケアを身につけましょう♪



※今月の15分間レッスンお休み... 14日(月祝)

品川健康センター 03-5782-8507 営業時間【平日→9:00~22:30】【土曜日→9:00~21:30】【日曜・祝日→9:00~18:30】※施設のご利用は営業終了の30分前までです。