

## 1月～2月 レッスンカレンダー

1月 8日更新

 開講
  休講

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ヴィフ	6 コンディショニング レッスン開講 13:30~	7	8	9	10 ヴィフ
11	12	13	14	15	16	17 ヴィフ
18 セルフケア講座 11:00~ 運動能力向上教室	19 ヴィフ	20 コンディショニング レッスン開講 13:30~	21	22	23	24 ヴィフ
25	26 ヴィフ	27	28	29	30	31 ヴィフ

\*運動能力向上教室 : 1月18日 13:30~14:30(60分)

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
1 真由先生V aクラ ス 運動能力向上教室	2 ヴィフ	3 コンディショニング レッスン開講 13:30~	4	5	6	7 ヴィフ
8	9 ヴィフ	10	11	12	13	14 ヴィフ
15 原田みのる先生 WS 13:00~	16 ヴィフ	17 コンディショニング レッスン開講 13:30~	18	19	20	21 ヴィフ
22 セルフケア講座 11:00~ 運動能力向上教室	23 ヴィフ	24	25	26	27	28 ヴィフ

\*運動能力向上教室 2月1日 14:00~15:00(60分)  
22日 13:30~14:30(60分)

\*2月11日(水) 祝日ですが通常通り開講します。