|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 午前 | 9:45～10:45  土岐きらめき  プラザ | 8:30～9:15  やさしいヨガ  (45分)★ | お休み中 | 9:30~10:30  下恵土公民館 | 10:00～10:50  機能改善ヨガ(50)  ★★ | 8:30～9:15  やさしいヨガ  (45分)★ |
| 午後 | プライベート  OK | 外部 | 13:00～14:00  養正公民館 | 13:00～14;00  御嵩公民館 | 外部 | 13:30～14:20  機能改善ヨガ  ★★(５0) |
|  | 外部 | 15:30～16:20  代謝アップヨガ  (50)  ★★★ | 16:00～  プライベートOK | 13:30～14:45  根本交流センター | 1５:00～  プライベートOK |
|  |
| 夜 | 19:00～19:45  小泉公民館 |  | 20:30～21:20  安眠ヨガ  (50)★ |  | 外部 |  |
|  |  |

6月の予定です

青がオンラインです

白は対面レッスンです