|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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