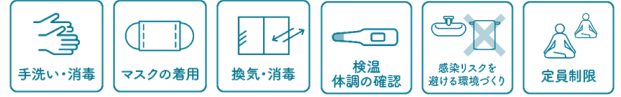


イルチブレインヨガ
宝塚スタジオ
1月



★ご予約LINEまたはお電話
で。
0797-86-0191
★各クラス2時間前まで
★予定変更になることがあります。

*感染症対策をしながら運営しています



	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	
10:30~11:40		一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	
14:30~15:40	1/1 ~ 1/4	一般 オンライン	一般 オンライン	腸活ヨガ 体験会 オンライン	一般 オンライン	開穴 トレーニング 13:30~15:30	一般 13:30~14:40	
18:00~19:10	年始 休業	— オンライン 19:30	一般 —	— オンライン 19:30	一般 —	— —	— —	
20:00~21:10		一般 —	— —	— —	一般 —	— —	— —	
	11月	12火	13水	14木	15金	16土	17日	
10:30~11:40	定休日	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	4番チャクラ TR オンライン	
14:30~15:40		一般 オンライン	一般 オンライン	腸活ヨガ 体験会 オンライン	一般 オンライン	一般 13:30~14:40	9時~19時	
18:00~19:10		— オンライン 19:30	一般 —	— オンライン 19:30	一般 —	— —	— —	
20:00~21:10		一般 —	— —	— —	一般 —	— —	— —	
	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	
10:30~11:40	定休日	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	
14:30~15:40		GMSS 13-17時 オンライン	一般 オンライン	腸活ヨガ 体験会 オンライン	一般 オンライン 宝塚	一般 13:30~14:40	一般 13:30~14:40	
18:00~19:10		— オンライン 19:30	一般 —	— オンライン 19:30	一般 —	— —	— —	
20:00~21:10		一般 —	— —	— —	一般 —	— —	— —	
	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日	
10:30~11:40	定休日	一般 オンライン	一般 オンライン	一般 オンライン	1年会員 クラス オンライン	一般 オンライン	— オンライン 宝塚	
14:30~15:40		一般 オンライン	一般 オンライン	Awakening 13-17時 オンライン	一般 オンライン 岩田	一般 13:30~14:40	一般 13:30~14:40	
18:00~19:10		— オンライン 19:30	一般 —	— オンライン 19:30	一般 —	— —	— —	
20:00~21:10		一般 —	— —	— —	一般 —	— —	— —	
10:30~11:40		♥ ご協力お願いします ♥ 				★オンラインクラスを活用しましょう★ ビデオ会議アプリ、ZOOMを使用します。 接続サポートします。 気軽にチャレンジして下さい。		
14:30~15:40		・定員4名とします。				特別ト 申込者のみ 体験会 一般も可		
18:00~19:10		・手指の消毒、マスクの着用（できれば不織布マスク）をお願いします。				一般 全会員 1年会員 1年、3年、5年会員		
20:00~21:10		・飲み物は、各自持参ください。						
		・体調が悪いとき、熱や咳があるときは、無理せずお休みください。 						

♥ハッピーブレインクラブ宝塚より♥

1分運動チラシ配布、回覧にご協力をお願いします。

「ハッピーブレインクラブ宝塚」は、IBEL、プレイントレーナーなど脳教育の講習を受けたメンバーによるボランティアグループです。



コロナによる自粛生活や不安感で、おうちから出られず体力が落ちている方のために、「つま先たたき」「中腕呼吸」などの1分運動チラシを作って回覧、配布しています。

ご協力いただける自治会、お店、グループなどを紹介ください！
地球市民1分運動は、一般社団法人ECOを通じて厚生労働省「健康寿命をのばそうスマートライフプロジェクト」に参加しています。