

サタデーリワーク予定表



2018年1月

土		
6日	AM	三吉神社に初詣に行こう♪ スタッフ
	PM	ボディ・アウェアネス 講師：菊地先生
13日	(お休み)	
20日	AM	あへあほリラックス 講師：谷口先生
	PM	太極舞 講師：高田先生
27日	(お休み)	

- 10:00～ 受付/近況・今日の楽しみたいことなど
- 10:30～ AMプログラム
- 12:00～ 昼食
- 13:00～ PMプログラム
- 14:30～ 会計・アンケート記入
- 15:00～ 感想・1日のふりかえり
- 16:00 閉



最新情報はこちらをご覧ください！

医療法人社団ほっとステーションホームページ <http://www.hotto-station/>

ボディ・アウェアネス

筋膜を調整するエクササイズを行います。身体が緩んで、本当のリラックスを体感できます。

あへあほリラックス

簡単エクササイズとセルフリンパマッサージで、老廃物や疲労物質を流していきます。

2018年2月の予定は…

3日： AM ヨガ(佐高先生) PM 節分簡単クッキング♪

17日： Let's 鍋パーティ♪ (事前申し込み制)