

ストレッチ マンスリースケジュール

2026年 1月

	教室名	場所	時間	月	火	水	木	金	土
1	鴻巣プレス ストレッチ教室	白雲荘	10:00 ~11:15		6・20・27	→6日マット 無し			

2026年 2月

	教室名	場所	時間	月	火	水	木	金	土
1	鴻巣プレス ストレッチ教室	白雲荘	10:00 ~11:15		3・10・17	→3日マット 無し			

2026年 3月

	教室名	場所	時間	月	火	水	木	金	土
1	鴻巣プレス ストレッチ教室	白雲荘	10:00 ~11:15		3・10・17 24・31	→3日マット 無し			

2026年 4月

	教室名	場所	時間	月	火	水	木	金	土
1	鴻巣プレス ストレッチ教室	白雲荘	10:00 ~11:15		28	→4月は指導者都合により1回となります ので振替として3月に5回開催となります			

☆教室開催予定日は、会場の都合により変更になることがあります。
ご確認は、ホームページ(<http://konosu-breath.jp/>)でお願いします。

**フレス事務局 電話048-542-4776
開設時間10:00~15:00 (火~金曜)**

**運動不足解消・ダイエット・気分転換・健康維持に！！
お友達を誘って一緒に素敵なお汗を流しませんか**