

# 2021年5月

個人レッスン、いつでも受け付けております。ご都合の良い日をお知らせください。

新緑、そして様々な花が咲く5月  
 素敵な香りに心躍りますね。  
 美しさを思いのままに・・・輝く季節です。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
			・19:00~21:00 須坂地区レッスン会 (仁礼コミュニケーター)	★21:00~22:00 バストアップレッスン zoom【酒井美枝】		
10	11	12	13	14	15	16
★21:00~22:00 表情筋レッスン zoom【続木利江】	・10:30~12:00 スマイル美人講座 (NHKカルチャー松本 iCITY21教室)		・12:45~14:00 ひきしめ・めりはりボディス トレッチ (NHKカル チャー松本iCITY21教	★21:00~22:00 ボディレッスン zoom【島田公代】	・13:00~16:00 整・楽・美イベント (南涯館) ※チラシをご覧ください。 皆様のご参加をお待ちして おります！	
17	18	19	20	21	22	23
★21:00~22:00 毎日リセット レナータイム zoom【馬場緑】				★21:00~22:00 ボディレッスン zoom【酒井美枝】		
24	25	26	27	28	29	30
★21:00~22:00 表情筋レッスン zoom【原千賀子】			・12:45~14:00 ひきしめ・めりはりボディス トレッチ (NHKカル チャー松本iCITY21教	★21:00~22:00 ボディレッスン zoom【清水君枝】		
31						
★21:00~22:00 レナータレッスン zoom【阿部久美子】						

動きやすい服装で  
 ご参加ください。



母の日・・・  
 お母様とずっと姉妹に見られたら幸せですね。  
 或いは、自分自身が娘さんのお姉さんに間違えられたら  
 息子さんの彼女に間違えられたら、それも嬉しいですね。  
 いつまでも美しく・素敵に  
 お母様に、感謝とともにヴェーネブレゼントはいかがでしょう。  
 そして自分自身にも、ご褒美を。

