2021年6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	1	2	3	4 ★21:00~22:00 ボディレッスン zoom【島田公代】	5 ・14:00~16:00 ウォーキングレッスン （上田市）会場は 参加者にご連絡します。	6
7 ★21:00~22:00 レナータレッスン zoom【島田公代】	8 ・10:30~12:00 スマイル美人講座 （NHKカルチャー松本 iCITY21教室）	9	10 ・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教室）	11 ★21:00~22:00 ボディレッスン zoom【酒井美枝】	12	13
14 ★21:00~22:00 レナータレッスン zoom【続木利江】	15	16 ・13:30~15:00 ウォーキングレッスン 松本市（庄内体育館 ゆめひろば庄内）	17	18 ★21:00~22:00 ボディレッスン zoom【原千賀子】	19	20
21 ★21:00~22:00 表情筋レッスン zoom【清水君枝】	22	23	24 ・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教室）	25 ★21:00~22:00 ボディレッスン zoom【原／酒井】	26	27
28 ★21:00~22:00 happysmile(表情筋) zoom【馬場緑】	29	30				

雨の日を楽しもう♪
ついつい憂鬱に過ごしてしまいがちな雨の日
でも、気分を変えて「贅沢時間を楽しむ日」にしてはいかがでしょうか？
読書や映画、お菓子づくり、色々できることもあるけれど・・・
たまには昼間からゆっくりまったりとお風呂を楽しむなんていかがでしょう？
体を温めて汗を出すと美肌にも効果的？！
気分がスッキリするオレンジやレモンなど、柑橘系のバスソルトなどを入れたり、
明るい色の花びらの入浴剤（バスペタル）を浮かべたり・・・
お風呂のあとは、コラーゲン＆ビタミンCドリンク、そしてたっぷりのマイルーチェで
お手入れを楽しみましょう♪♪