


# サタデーリワーク予定表



2018年3月

土	
3日	(お休み)
10日	AM カラオケに行こう♪ 
	PM セルフ・メディケーション 講師：尻ミッター先生
17日	(お休み)
24日	(お休み)
31日	AM スイーツ・ビュッフェ！アリス @札幌ル・トロワ店 <b>9:50 リワーク集合&amp;出発</b> (土日、予約不可のため、 開店時間を目指してGO！！)
	PM ボディ・アウェアネス 講師：菊地先生

- 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



## セルフメディケーション

自律神経のバランスを整える簡単なエクササイズとリラクゼーションでカラダを癒すフィットネスです。

## 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、本当のリラクセスを体感できます。

**2018年4月の予定は…決定次第、ご案内を差し替えいたします！**

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.com/>