

2023/

ココカラParkセミナー



健康、趣味、実用にまつわること
～ココカラはじめて、心も体も健やかな1年に♪～



| 日時 | 申込 | 事後アンケート |
|---|----|---------|
| 2/10日(金)14時～ 足の「セルフケア」セミナー 済 | | |
| 3/16日(木)10時30分～ 第1回 高田道場コラボ 筋トレ教室 済 | | |
| 3/29日(水)14時～ 「顔ヨガセミナー」 済 | | |
| 4/12(水)14時～ 第1回 「食のきほん講座」 済 | | |
| 5/18(木)10時30分～ 第2回 高田道場コラボ 筋トレ教室 済 | | |
| 6/7(水)14時～ 第2回 「食のきほん講座」 済 | | |
| 7/12(水)14時～ 第3回 「食のきほん講座」 済 | | |
| 8/8(火)14時～ 第1回 「ボイトレ教室」 済 | | |
| 9/7(木)10時30分～ 第3回 高田道場コラボ 筋トレ教室 済 | | |
| 9/20(水)14時～ 第4回 「食のきほん講座」 済 | | |
| 10/4(水)14時～ 第2回 「ボイトレ教室」 済 | | |
| 10/12(木)14時～ 「眼のエイジングケアセミナー」 済 | | |
| 11/15(水)14時～ 第5回 「食のきほん講座」 済 | | |
| 12/6(水)14時～ 第3回 「ボイトレ教室」 済 | | |
| 2024 1/26(金)14時～ 「食べるファスティング」で お腹痩せ講座 | | |