

2021年9月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
9月イベント ポールウォーキング体験教室 9/13(月)、27(月) 10:15~					野村 (運動) 14:00~ 17:00	
5	6	7	8	9	10	11
		大瀬 (食) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00			
12	13	14	15	16	17	18
		9/15 ミニ講座 10:30 ~11:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30		AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00
19	20	21	22	23	24	25
			野村 (運動) 14:00~ 17:00	※ 9/22 ミニ講座 14:00 ~15:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	※ 9/17 ミニ講座 14:00 ~15:00
26	27	28	29	30		
	9/28 ミニ講座 10:30 ~11:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30				

(8月20日版)

※ 運動ミニ講座は、緊急事態宣言の解除を条件に実施いたします。