

2021年10月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
10月イベント ポールウォーキング体験教室 10/11(月)、25(月) 10:15~							
3	4	5	6	7	8	9	
		大瀬 (食) 14:00~ 17:00			野村 (運動) 14:00~ 17:00		
10	11	12	13	14	15	16	
		10/13 ミニ講座 10:30 ~11:00	AM 大瀬 (食) 10:30~ 13:30	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00			
17	18	19	20	21	22	23	
	野村 (運動) 14:00~ 17:00	10/18 ミニ講座 14:00 ~15:00 @あ・し・た			AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	
24	25	26	27	28	29	30	
		瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00	10/27 ミニ講座 14:00 ~15:00 @あ・し・た			
31	<p>※ 都合により、予定が変更される場合があります。</p> <p>※ 肩・腰・ひざの相談室は、お休みいたします。</p>						