

2021年12月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					野村 (運動)	
					14:00~ 17:00	
5	6	7	8	9	10	11
			野村 (運動)		瀬川 (美容)	大瀬 (食)
			14:00~ 17:00		10:30~ 13:30	14:00~ 17:00
12	13	14	15	16	17	18
		瀬川 (美容)	大瀬 (食)	12/15 ミニ講座 14:00 ~14:30	野村 (運動)	12/17 ミニ講座 10:30~ 11:30 @あ・し・た
		10:30~ 13:30	14:00~ 17:00		10:30~ 13:30	
19	20	21	22	23	24	25
	12/21 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食)	野村 (運動)	12/22 ミニ講座 10:30 ~11:30 @あ・し・た		
		14:00~ 17:00	10:30~ 13:30			
26	27	28	29	30	31	
			年末の休業			

(11月20日版)

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

12月のイベント:

12/6(月)、20(月) 13:15~
ポールウォーキング体験教室

12/1(水)~

<会員様限定> おりがみプレゼント 来年の干支の寅と祝い鶴