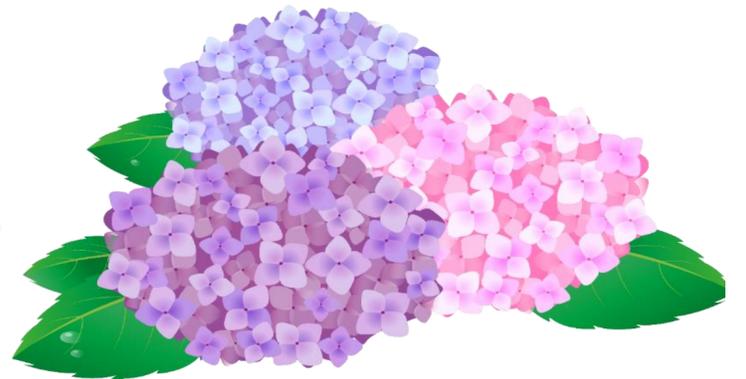


2022年6月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 AM 3 PM	4
<p>今月から、運動のアドバイスの最初の1時間は、</p>					瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00
5	6	7	8	9	10	11
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00		野村 (運動) 14:00~ 17:00		瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	
12	13	14	15	16	17	18
			大瀬 (食) 10:30~ 13:30	6/15 ミニ講座 10:30 ~11:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00	
19	20	21	22	23	24	25
			野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	6/23 ミニ講座 14:00 ~14:30	
26	27	28	29	30		

6月のイベント

- 6/13 (月), 27 (月) 10:15~ ポールウォーキング体験教室
- 6/16 (木) 10:10~ 血流改善講座 (花王)
- 6/20 (月) 10:30~ 「子供の好き嫌いがなくなるがんばらない料理」講座

(5月20日版)

※ 都合により、予定が変更される場合があります。