

2025年月5月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
◆ 今月の運動ミニ講座は、 会員カード番号 偶数の方は前半 奇数の方は後半				大瀬 (食) 10:30~ 13:30		
4	5	6	7	8	9	10
	野村 (運動) 10:30~ 13:30					野村 (運動) 10:30~ 13:30
11	12	13	14	15	16	17
			AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	
					5/15 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会	
18	19	20	21	22	23	24
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30					
25	26	27	28	29	30	31
	5/27 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		

5月のイベント

- 5/2 (金) ゆるらくウォーキング
- 5/6 (火・祝) おひさまひろば
- 5/10 (土) 出張リボン館
- 5/10 (土) ポールウォーキングを楽しむ会
- 5/12 (月)、26 (月) ポールウォーキング体験教室
- 5/20 (火) R-bodyセミナー
- 5/21 (水) はじめてピラティス
- 5/22 (木) あさば整骨院セミナー