

2025年月7月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					瀬川 (美容)	
					10:30～ 13:30	
6	7	8	9	10	11	12
			野村 (運動)	大瀬 (食)	7/10 ミニ講座 14:00 ～14:30 その後お茶会	
			14:00～ 17:00	14:00～ 17:00		
13	14	15	16	17	18	19
	阿部 (肩・腰・膝)			大瀬 (食)		野村 (運動)
	13:30～ 16:30			10:30～ 13:30		14:00～ 17:00
20	21	22	23	24	25	26
		AM PM		瀬川 (美容)		
		野村 (運動)	大瀬 (食)	10:30～ 13:30		
		10:30～ 13:30	14:00～ 17:00			
			7/22 ミニ講座 14:00 ～14:30 その後お茶会 ～15:30			
27	28	29	30	31		
			野村 (運動)			
			14:00～ 17:00			
				◆ 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		

7月のイベント

- 7/2 (水) おりがみさろん
- 7/5 (土) 短冊クッキーに願い事を書こう! (@京葉ガス料理教室)
- 7/10 (木) これからも歩ける膝に トレーニングセミナー
- 7/14 (月)、28 (月) ポールウォーキング体験教室
- 7/15 (火) ゆるらくウォーキング
- 7/16 (水)、30 (水) はじめてピラティス
- 7/29 (火) ヨガ体験