

2026年5月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
◆ 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	野村 (運動) 10:30~ 13:30
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	AM 13 PM	14	15	16
			瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00		
17	18	19	20	21	22	23
野村 (運動) 10:30~ 13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	5/19 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		
24	25	26	27	28	29	30
				大瀬 (食) 14:00~ 17:00	5/28 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30	野村 (運動) 10:30~ 13:30
31	5月のイベント					
	5/6(水) おひさまひろば 5/9(土) ポールウォーキングを楽しむ会 5/9(土) みんなの寺子屋「幹細胞治療」 5/11(月)、25(月) ポールウォーキング体験教室 5/12(火)、23(土) Fit Boxing 5/14(木)、27(水) ゆるらくウォーキング 5/20(水)、27(水) はじめてピラティス 5/30(土) 出張リボン館					