

2016年8月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				大瀬 (食) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 10:30~ 13:30	
7	8	9	10	11	12	13
		8/10 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	8/12 ミニ講座 10:30 ~11:30	野村 (運動) 10:30~ 13:30	
14	15	16	17	18	19	20
	瀬川 (美容) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30			PM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30
						PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00
21	22	23	24	25	26	27
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00			8/26 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動) 10:30~ 13:30	大瀬 (食) 10:30~ 13:30
28	29	30	31	8/27ミニ講座 10:30 ~11:00		
			野村 (運動) 10:30~ 13:30	8月のイベント : 8日(月)、22日(月) ポールウォーキング体験教室		

上記の予定は変更される場合があります。 8/20版