

2016年9月

ワンポイントアドバイス



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

上記の予定は変更される場合があります。 8/23版