

2016年10月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
						1
10月のイベント						
10月10日(月)、24日(月) ポールウォーキング体験教室						
2	3	4	5	6	7	8
	瀬川 (美容)		野村 (運動)	大瀬 (食)	10/8ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動)
	15:00~ 17:00		10:30~ 13:30	14:00~ 17:00		10:30~ 13:30
9	10	11	12	13	19	20
			野村 (運動)	大瀬 (食)	10/13ミニ講座 10:30 ~11:00	
			14:00~ 17:00	10:30~ 13:30		
16	17	18	19	20	21	22
	阿部 (肩・腰・膝)				10/22ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動)
	13:30~ 15:00					10:30~ 13:30
23	24	25	26	27	28	29
	瀬川 (美容)		野村 (運動)			
	15:15~ 17:15		14:00~ 17:00			
30	31	都合により予定が変更される場合があります。 ご了解ください。 10/20版				
	大瀬 (食)					
	14:00~ 17:00					
		10/31 ミニ講座 14:00 ~14:30				