

2017年1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 | 7 |
| 年始休業 | | | | 大瀬 (食) 10:30~ 13:30 | 1/7 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ | 野村 (運動) 10:30~ 13:30 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | 野村 (運動) 14:00~ 17:00 | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | AM 野村 (運動) 10:30~ 13:30 | PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:00~ 14:30 | 1/18 ミニ講座 14:00 | 大瀬 (食) 14:00~ 17:00 | 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | 野村 (運動) 14:00~ 17:00 | 大瀬 (食) 10:30~ 13:30 | 1/26 ミニ講座 10:30 ~11:00 | |
| 29 | 30 | 31 | 1月のイベント : | | | |
| | AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30 | PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00 | 9日、23日 ポールウォーキング体験教室 13日 ミニコーヒースクール | | | |

※ 1/16の肩・腰・膝の相談室は都合により13:00~14:30とさせていただきます。

※ 都合により、予定が変更される場合があります。(1/5版)