

# 2017年2月

## ワンポイントアドバイス



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

※ 都合により、予定が変更される場合があります。 (1/18版)