

2020年7月 ワンポイントアドバイス



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

※ 都合により、アドバイス等の予定が変更される場合があります。

(6月18日版)