

2020年10月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
				1	AM 2 PM	3
					大瀬 (食) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00
4	5	6	7	8	9	10
		大瀬 (食) 10:30~ 13:30	10/6 ミニ講座 10:30~ 11:00		野村 (運動) 14:00~ 17:00	
11	12	13	14	15	16	17
	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	10/12 ミニ講座 14:00~ 14:30	野村 (運動) 10:30~ 13:30			
18	19	20	21	22	23	24
	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30				野村 (運動) 14:00~ 17:00	
25	26	27	28	29	30	31
			野村 (運動) 10:30~ 13:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		

※ 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。