

2020年11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
					野村 (運動)	
					14:00～ 17:00	
8	9	10	11	12	13	14
		11/11 ミニ講座 13:30～ 14:30 @かしわの はらっぱ	野村 (運動)	11/13 ミニ講座 14:00～ 14:30	大瀬 (食)	野村 (運動)
			13:30～ 16:30		14:00～ 17:00	10:30～ 13:30
15	16	17	18	19	20	21
	阿部 (肩・腰・膝)		11/19 ミニ講座 10:30～ 11:00	大瀬 (食)	野村 (運動)	瀬川 (美容)
	13:30～ 15:00		10:30～ 13:30	10:30～ 13:30	10:30～ 13:30	10:30～ 13:30
22	23	24	25	26	27	28
			野村 (運動)	11/25 ミニ講座 13:30～ 14:30 @かしわの はらっぱ	瀬川 (美容)	
			13:30～ 16:30		10:30～ 13:30	
29	30					
	AM PM					
	大瀬 (食)	野村 (運動)	11月のイベント ポールウォーキング体験教室 11/9(月)、23(月) 13:15～			
	10:30～ 13:30	14:00～ 17:00				

※ 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。

(10月26日版)