

2020年12月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
今月のイベント ポールウォーキング体験教室 12月7日(月)、21日(月)			大瀬 (食)		AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00
			14:00~ 17:00			
6	7	8	9	10	11	12
		12/9 ミニ講座 13:30~ 14:30 @かしわの はらっぱ	野村 (運動)	AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	12/10 ミニ講座 14:00~ 14:30
			13:30~ 16:30			
13	14	15	16	17	18	19
野村 (運動)			大瀬 (食)	12/16 ミニ講座 14:00~ 14:30	野村 (運動)	12/18 ミニ講座 13:30~ 14:30 @かしわの はらっぱ
14:00~ 17:00			14:00~ 17:00		13:30~ 16:30	
20	21	22	23	24	25	26
			野村 (運動)			
			10:30~ 13:30			
27	28	29	30	31		
		年末の休業				

※ 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。

※ 肩・腰・ひざの相談室は、日程が決まり次第お知らせいたします。

(11月19日版)