

# 2021年3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
					野村 (運動)	
					14:00~ 17:00	
7	8	9	10	11	12	13
			野村 (運動)		AM 瀬川 (美容)	PM 大瀬 (食)
			13:30~ 16:30	3/10 ミニ講座 13:30~ 14:30 @かしわの はらっぱ	10:30~ 13:30	14:00~ 17:00
14	15	16	17	18	19	20
野村 (運動)					野村 (運動)	瀬川 (美容)
10:30~ 13:30				3/19 ミニ講座 13:30~ 14:30 @かしわの はらっぱ	13:30~ 16:30	10:30~ 13:30
21	22	23	24	25	26	27
		大瀬 (食)	野村 (運動)			
	2/23 ミニ講座 10:30 ~11:00	14:00~ 17:00	14:00~ 17:00			
28	29	30	31	3月のイベント ポールウォーキング体験教室 8日(月)、22日(月) 13:15~		
野村 (運動)	大瀬 (食)					
14:00~ 17:00	10:30~ 13:30	3/29 ミニ講座 10:30 ~11:00				