

2021年8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
			大瀬 (食) 10:30~ 13:30			8/14 ミニ講座 10:30 ~11:00
8	9	10	11	12	13	14
		瀬川 (美容) 10:30~ 13:30			野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30
15	16	17	18	19	20	21
	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	8/18 ミニ講座 10:30 ~11:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30		野村 (運動) 10:30~ 13:30	
22	23	24	25	26	27	28
			野村 (運動) 10:30~ 13:30			
29	30	31	8月のイベント 8/9(月)、23(月) 10:15~ ポールウォーキング体験教室 @あ・し・たイベントスペース			
	野村 (運動) 10:30~ 13:30					

(8月2日版)

※ 緊急事態宣言の発令を受け、25、30日の運動ミニ講座は中止いたします。