

2022年1月 ワンポイントアドバイス



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

(12月20日版)

※ 都合により、予定が変更される場合があります。