

# 2022年4月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
				1	1 AM 1 PM	2
					瀬川 (美容) 10:30~13:30 野村 (運動) 14:00~17:00	
3	4	5	6	7	8 AM 8 PM	9
					瀬川 (美容) 10:30~13:30 大瀬 (食) 14:00~17:00	
10	11	12	13	14	15	16
			野村 (運動) 14:00~17:00		大瀬 (食) 14:00~17:00	
				4/13 ミニ講座 14:00~15:00 @あ・し・た		4/15 ミニ講座 14:00~14:30
17	18	19	20	21	22	23
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~15:00 大瀬 (食) 14:00~17:00					
		4/18 ミニ講座 14:00~14:30				
24	25	26	27	28	29	30
			野村 (運動) 14:00~17:00			
				4/27 ミニ講座 14:00~15:00 @あ・し・た		

### 4月のイベント

- 4/11 (月), 25 (月) 13:15~ ポールウォーキング体験教室

(3月21日版)

※ 都合により、予定が変更される場合があります。