

# 2022年5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
					AM 10:30~ 13:30	PM 14:00~ 17:00
8	9	10	11	12	13	14
	阿部 (肩・腰・膝)	大瀬 (食)			AM 10:30~ 13:30	PM 14:00~ 17:00
	14:30~ 16:00	10:30~ 13:30				
15	16	17	18	19	20	21
			大瀬 (食)		野村 (運動)	
			14:00~ 17:00	5/18 ミニ講座 14:00 ~14:30	14:00~ 17:00	5/20 ミニ講座 14:00 ~15:00 @あ・し・た
22	23	24	25	26	27	28
		大瀬 (食)	野村 (運動)			
	5/24 ミニ講座 14:00 ~14:30	14:00~ 17:00	14:00~ 17:00	5/25 ミニ講座 14:00 ~15:00 @あ・し・た		
29	30	31				

### 5月のイベント

- 5/9 (月), 23 (月) 10:15~ ポールウォーキング体験教室
- 5/11 (水) 10:10~、13:50~ 産後ママ・パパイベント

(4月20日版)

※ 都合により、予定が変更される場合があります。