

2022年10月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
						1
<p>運動のアドバイスの最初の1時間は、 毎回ミニ講座を開催いたします。</p>						
2	3	4	5	6	7	8
					AM 瀬川 (美容) 10:30~13:30 PM 野村 (運動) 14:00~17:00	
9	10	11	12	13	14	15
		AM 瀬川 (美容) 10:30~13:30 PM 大瀬 (食) 14:00~17:00	野村 (運動) 14:00~17:00			
16	17	18	19	20	21	22
10/17 ミニ講座 10:30~11:00	AM 大瀬 (食) 10:30~13:30 PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~15:00				野村 (運動) 14:00~17:00	
23	24	25	26	27	28	29
			野村 (運動) 14:00~17:00			
30	31	10月のイベント 10/1 秋のファミリーイベント 10/10、24 ポールウォーキング体験教室				
10/31 ミニ講座 10:30~11:00	大瀬 (食) 10:30~13:30					