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

～12月のイベント～

12/2（金） ママのからだとこころのケア教室
12/5(月)、19(月） ポールウォーキング体験教室
12/6(火)、7(水） おりがみさろん
12/8(木） 花王　内臓脂肪、貯めずに減らしてGENKI”元気”生活
12/21(水）　産総研　理想的な自分に近づくための、魅力的な歩き方づくり（体験＋対話会）

（10月21日版）