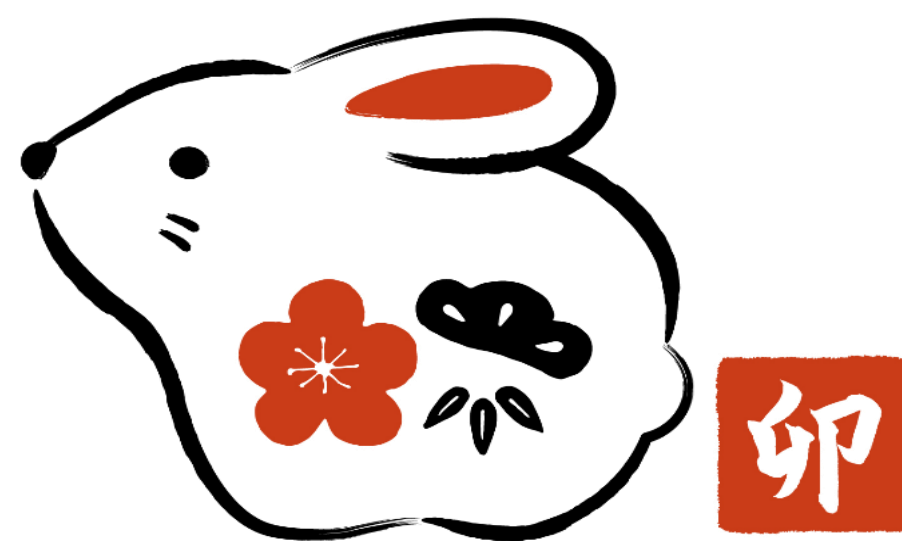


2023年1月

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
← 年始の休業 →					野村 (運動)	
					14:00~ 17:00	
8	9	10	11	12	13	14
			野村 (運動)		AM 瀬川 (美容)	PM 大瀬 (食)
			14:00~ 17:00		10:30~ 13:30	14:00~ 17:00
15	16	17	18	19	20	21
	瀬川 (美容)	大瀬 (食)			野村 (運動)	
	10:30~ 13:30	14:00~ 17:00	1/17 ミニ講座 14:00 ~14:30		14:00~ 17:00	
22	23	24	25	26	27	28
	阿部 (肩・腰・膝)				大瀬 (食)	
	13:30~ 15:00				14:00~ 17:00	1/27 ミニ講座 14:00 ~14:30
29	30	31				
	野村 (運動)					
	14:00~ 17:00					

~1月のイベント~

1/13(金) ママのからだところのケア教室
1/9(月)、23(月) ポールウォーキング体験教室