

2023年3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	11
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00		野村 (運動) 14:00~ 17:00			
12	13	14	15	16	17	18
			大瀬 (食) 14:00~ 17:00		瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	
19	20	21	22	23	24	25
野村 (運動) 10:30~ 13:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30				AM 野村 (運動) 10:30~ 13:30 PM 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	3/24 ミニ講座 14:00 ~14:30
26	27	28	29	30	31	
	3/28 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00			

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(2月21日版)

3月のイベント

- 3/3 ママのからだところのケア教室
- 2/13, 27 ポールウォーキング体験教室
- 3/21 花王 プレママ・パパイベント
- 3/23 おひさまひろば