

2023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
運動アドバイスの最初の1時間はミニ講座を行います。(会員様限定)				野村 (運動)		
				14:00～ 17:00		
7	8	9	10	11	12	13
	阿部 (肩・腰・膝)				野村 (運動)	
	13:30～ 15:00				14:00～ 17:00	
14	15	16	17	18	19	20
	大瀬 (食)				野村 (運動)	
	14:00～ 17:00				14:00～ 17:00	
21	22	23	24	25	26	27
	5/23 ミニ講座 14:00 ～14:30	大瀬 (食)	野村 (運動)		瀬川 (美容)	
		14:00～ 17:00	14:00～ 17:00		10:30～ 13:30	
28	29	30	31			
	瀬川 (美容)	5/31 ミニ講座 14:00 ～14:30	大瀬 (食)			
	14:00～ 17:00		14:00～ 17:00			

5月のイベント(詳細は各イベントのチラシをご参照ください。)

5/8(月)、22(月) ポールウォーキング体験教室
 5/9(火) ママのからだところのケア教室
 5/18(木) はぐはぐ出張miniひろば
 5/25(木) ふれあい親子ひろばわいわい