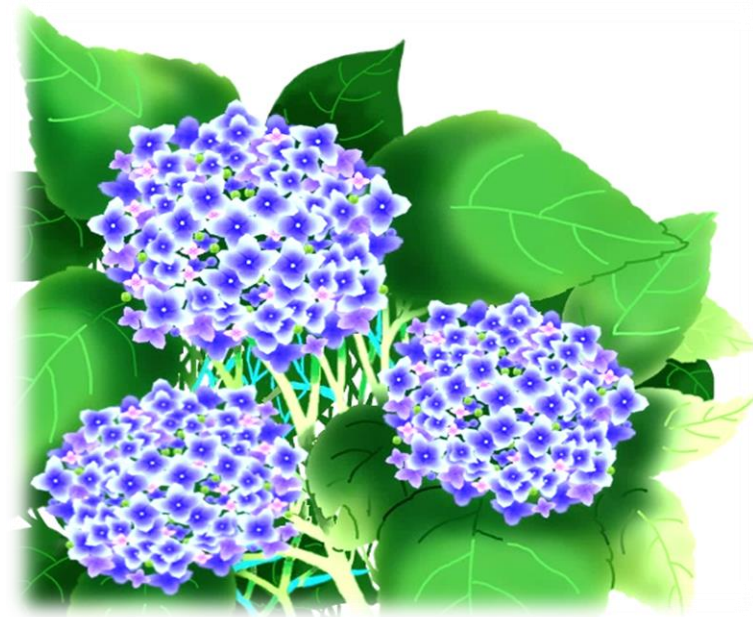


2023年6月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
6月の運動ミニ講座(会員様限定)は、混雑回避のため 6/1, 6/16は会員番号奇数の方 6/12, 6/24は会員番号偶数の方 に分けて実施いたします。 何卒ご理解下さいますようお願いいたします。				1 野村 (運動) 14:00~ 17:00	2	3
4	5	6 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	7	8	9	10
11	PM 12 PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00	14 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	15	AM 16 PM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	17 野村 (運動) 14:00~ 17:00
18	19	20	21	22	23	24 野村 (運動) 14:00~ 17:00
25	26	27	28 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	29 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	30	
6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。)						
6/1(木)、15(木) はぐはぐ出張mini 6/6(火) 運動初心者向けトレーニングセミナー(追加開催) 6/10(土) ポールウォーキングを楽しむ会 6/12(月)、26(月) ポールウォーキング体験教室 6/13(火) ママのからだところのケア教室 6/13(火) リラックスヨガ体験 6/20(火)、29(木) ゆるらくウォーキング 6/21(水) おひさまひろば						

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(5月25日版)