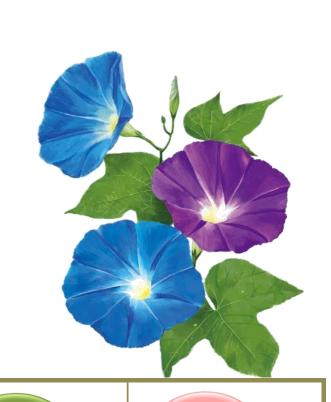
2023年7月 ワンポイントアドバイス



		W/	733			
						1
	運動ミニ講座(会員様 17は会員番号 <u>奇数</u> の					
	けて実施いたします。何 記生の美容アドバイスは			0		
▼ /// / / / / / / / / / / / / / / / / /	D工。7人日717人10		7.72000 9 8			
2	3	4	5	6	7	8
					野村(運動)	
					14:00~	
					17:00	
9	PM 10 PM	11	12	13	14	15
	阿部 大瀬 (肩・腰・膝) (食)		野村(運動)			
	13:30~ 14:00~		14:00~			
	15:00		17:00			
16	(17)	18	19	20	21	22
	野村	大瀬	7/18		野村	
	(運動) 10:30~	(食) 14:00~	ミニ講座 14:00		(運動) 14:00~	
	13:30		~14:30		17:00	
23	24	25	26	27	28	29
		瀬川	大瀬			瀬川
		(美容) 10:30~	(食) 14:00~	7/26 ミニ講座 14:00		(美容) 10:30~
		13:30		~14:30		13:30
30						
		ビギナーヨガ 7/21(金)、25(火)、27(木)、30(日) 花王 くらしの「食と環境」講座 7/31(月) 腰痛予防				