

2023年8月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 AM 10:30~13:30 PM 14:00~17:00	4	5
◆ 8月の運動ミニ講座(会員様限定)は、4回開催いたしますが、混雑回避のため、おひとり3回までのご参加とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。				大瀬 (食) 10:30~13:30	野村 (運動) 14:00~17:00	
6	7	8	9 野村 (運動) 14:00~17:00	10	11	12
13	14 野村 (運動) 14:00~17:00	15 瀬川 (美容) 10:30~13:30	16 大瀬 (食) 10:30~13:30	17	18	19
				8/16 ミニ講座 10:30~11:00 午前に変更になりました。		
20	21 瀬川 (美容) 10:30~13:30	22	23	24	25 野村 (運動) 14:00~17:00	26
27	28	29 大瀬 (食) 14:00~17:00	30	31		
				8/29 ミニ講座 14:00~14:30		

8月のイベント

- 8/3(木)、17(木) はぐはぐ出張miniひろば
- 8/8(火) ママのからだところのケア教室
- 8/8(火) 骨盤矯正セミナー
- 8/14(月)、28(月) ポールウォーキング体験教室
- 8/21(月) 姿勢診断&タイプ別セルフケア
- 8/21(月) 初めてのピラティス教室
- 8/23(水) ヨガ~太陽礼拝~
- 8/30(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。

(8月3日版)