

2023年9月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
◆ 9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。					野村 (運動) 14:00~ 17:00	
3	4	5	6	7	8	9
				大瀬 (食) 10:30~ 13:30		
10	11	12	13	14	AM 15 PM	16
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00		野村 (運動) 14:00~ 17:00		瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00
						9/15 ミニ講座 14:00 ~14:30
17	18	19	20	21	22	23
	野村 (運動) 10:30~ 13:30			瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		
24	25	26	27	28	29	30
			野村 (運動) 14:00~ 17:00		大瀬 (食) 14:00~ 17:00	
						9/29 ミニ講座 14:00 ~14:30

9月のイベント

- 9/4(月) 腰痛予防運動ストレッチ教室
- 9/7(木)、21(木) はぐはぐ出張miniひろば
- 9/9(土) ポールウォーキングを楽しむ会
- 9/10(月)、24(月) ポールウォーキング体験教室
- 9/12(火) ママのからだところのケア教室
- 9/12(火)、19(火) 夏の疲れをリフレッシュ、秋のデトックスヨガ
- 9/19(火)、28(木) ゆるらくウォーキング
- 9/25(月) 初めてのピラティス教室
- 9/26(火) ふれあい親子ひろばわいわい

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(8月22日版)