

2023年10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	7
野村 (運動) 10:30~ 13:30				大瀬 (食) 14:00~ 17:00		
8	9	10	11	12	13	14
			野村 (運動) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	
15	16	17	18	19	20	21
野村 (運動) 10:30~ 13:30					瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	
22	23	24	25	26	27	28
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00				
29	30	31				
	野村 (運動) 14:00~ 17:00					

◆ 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。

10月のイベント

- | | | | |
|-------|----------------|-------|---------------|
| 10/9 | ポールウォーキング体験教室 | 10/18 | パワーヨガ体験 |
| 10/10 | 健幸スマイルスタジオ | 10/23 | ポールウォーキング体験教室 |
| 10/10 | 産後骨盤ケアセミナー | 10/23 | 肩・腰・ひざの相談室 |
| 10/14 | ポールウォーキングを楽しむ会 | 10/25 | 花王 お出かけ応援講座 |
| 10/16 | はぐはぐ出張miniひろば | 10/25 | パワーヨガ体験 |
| 10/17 | ゆるらくウォーキング | 10/29 | 眼科医によるセミナー |
| 10/18 | 理学療法士による講座 | 10/30 | ゆるらくウォーキング |

※ 都合により、予定が変更される場合があります。