

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

11月のイベント

- 11/13(月)、27(月) ポールウォーキング体験教室
- 11/14(火) 健幸スマイルスタジオ
- 11/15(水) パーソナルトレーニング体験
- 11/15(水)、22(水) ヨガ体験講座
- 11/21(火)、29(水) ゆるらくウォーキング
- 11/22(水) ふれあい親子ひろばわいわい

◆ 今月の運動ミニ講座(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。