

2023年12月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>◆ 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。</p>						
3	4	5	6	7	8	9
野村 (運動) 10:30~ 13:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30			大瀬 (食) 14:00~ 17:00		
10	11	12	13	14	15	16
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 17:30		野村 (運動) 14:00~ 17:00			
17	18 AM PM	19	20	21	22	23
野村 (運動) 10:30~ 13:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 17:30		大瀬 (食) 14:00~ 17:00	12/21 ミニ講座 14:00 ~14:30	
24	25	26	27	28	29	30
	12/26 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00		年末の休業	
31	12月のイベント					
年末の休業	12/4(月)、18(月) ポールウォーキング体験教室 12/20(水) ゆるらくウォーキング 12/27(水) 理学療法士による「膝痛予防・改善 ストレッチトレーニングセミナー」					

※ 都合により、予定が変更される場合があります。