

# 2024年1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
	年始の休業					
7	8	9	10	11	12	13
	野村 (運動)	瀬川 (美容)		大瀬 (食)		
	14:00~ 17:00	10:30~ 13:30		10:30~ 13:30		
14	AM 15 PM	16	17	18	19	20
野村 (運動)	瀬川 (美容)	阿部 (肩・腰・膝)	大瀬 (食)			
10:30~ 13:30	10:30~ 13:30	13:30~ 16:30	14:00~ 17:00	1/17 ミニ講座 14:00 ~14:30		
21	22	23	24	25	26	27
	阿部 (肩・腰・膝)		野村 (運動)		大瀬 (食)	
	13:30~ 16:30		14:00~ 17:00		14:00~ 17:00	1/26 ミニ講座 14:00 ~14:30
24	29	30	31			
	野村 (運動)					
	14:00~ 17:00					

◆ 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。

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(12月25日版)

## 1月のイベント

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1/8(月)、22(月)  | ポールウォーキング体験教室 |
| 1/10(水)       | 産後骨盤矯正セミナー    |
| 1/15(月)、30(火) | ゆるらくウォーキング    |
| 1/17(水)、31(水) | ヨガ体験          |
| 1/24(水)       | パーソナルトレーニング体験 |