

2024年3月 ワンポイントアドバイス

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 奇数
◆ 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、 会員番号奇数と偶数の方を分けて実施 させていただきます、ご協力をお願いいたします。					大瀬 (食)	野村 (運動)
					14:00~ 17:00	10:30~ 13:30
3	4	5	6	7	8	9
	瀬川 (美容)			大瀬 (食)		
	10:30~ 13:30			10:30~ 13:30		
				3/7 ミニ講座 10:30 ~11:00		
10	11 偶数	12	13	14	15	16
	PM 阿部 (肩・腰・膝)					
	13:30~ 15:00					
	野村 (運動)					
	14:00~ 17:00					
17	18	19	20	21	22	23
	瀬川 (美容)					
	10:30~ 13:30					
			3/26 ミニ講座 10:30 ~11:00			
24 偶数	25	26	27 奇数	28	29	30
野村 (運動)	阿部 (肩・腰・膝)	大瀬 (食)	野村 (運動)			
10:30~ 10:30	13:30~ 16:30	10:30~ 13:30	14:00~ 17:00			
31	3月のイベント					
	3/9(土) 3/11(月)、25(月) 3/12(火) 3/13(水)、19(火) 3/13(水)、14(木) 3/18(月)		ポールウォーキングを楽しむ会 ポールウォーキング体験教室 理学療法士によるセミナー ゆるらくウォーキング 花王イベント ミニ遠足			

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(2月21日版)