

2024年4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
◆ 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に分けて実施させていただきます。ご協力くださいますようお願いいたします。						野村 (運動)
						14:00～ 偶数 17:00
7	8	9	10	11	12	13
			野村 (運動)			野村 (運動)
			14:00～ 偶数 17:00			10:30～ 奇数 13:30
14	15	16	17	18	19	20
大瀬 (食)	瀬川 (美容)					
10:30～ 13:30	10:30～ 13:30					
21	22	23	24	25	26	27
大瀬 (食)	阿部 (肩・腰・膝)	瀬川 (美容)	野村 (運動)		4/27 ミニ講座 10:30 ～11:00	大瀬 (食)
10:30～ 13:30	13:30～ 16:30	10:30～ 13:30	14:00～ 奇数 17:00			10:30～ 13:30
28	29	30	4月のイベント			
4/21 ミニ講座 10:30 ～11:00			4/8(月)、22(月) ポールウォーキング体験教室、 4/10(水)、30(火) ゆるらくウォーキング 4/16(火) 産後骨盤矯正セミナー			

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(3月25日版)