

2024年5月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
◆ 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) 10:30~ 13:30		野村 (運動) 14:00~ 偶数 17:00	
5	6	7	8	9	10	11	
			野村 (運動) 14:00~ 奇数 17:00				
12	13	14	15	16	17	18	
	AM 瀨川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30			AM 瀨川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	
19	20	21	22	23	24	25	
		大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 14:00~ 偶数 17:00				
26	27	28	29	30	31		
	野村 (運動) 14:00~ 奇数 17:00						

5月のイベント

- 5/11 (土) 母の日プレゼント企画「くまクッキーデコレーション」@京葉ガス
- 5/13 (月)、27 (月) ポールウォーキング体験教室
- 5/21 (火)、29 (水) ヨガ体験
- 5/22 (水) ゆるらくウォーキング
- 5/25 (土) -26 (日) 出張リボン館

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(4月22日版)