

2024年6月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
						1
◆ 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。						野村 (運動) 14:00~ 17:00
2	3	4	5	6	7	8
				大瀬 (食) 10:30~ 13:30		
9	10	11	12	13	14	15
野村 (運動) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30				
16	17	18	19	20	21	22
	AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30			6/21 ミニ講座 14:00 ~14:30	PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 17:30	野村 (運動) 10:30~ 13:30
					大瀬 (食) 14:00~ 17:00	
23	24	25	26	27	28	29
			大瀬 (食) 14:00~ 17:00	6/26 ミニ講座 14:00 ~14:30		
30	6月のイベント 6/10(月)、24(月) ポールウォーキング体験教室 6/12(水)、17(月) ゆるらくウォーキング 6/17(月) 腰痛予防ストレッチ 6/26(水) 産後骨盤矯正セミナー 6/26(水) 健康運動教室体験会					