2024年8月 ワンポイントアドバイス



		W/	733	45			
				1	2	3	
◆ 今月から運動ミニ講座は45分の講座を2回開催 いたします。				大瀬			
◆ 今月は、会員	カード奇数の方は前半	⊭に、偶数の方は後半 <mark></mark> Ⅰ	<u> </u>	(食)			
ご参加ください。 ◆ 10:30~の場合: 前半 - 10:30~ 後半 - 12:00~				10:30~			
14:00~の場合: 前半 - 14:00~ 後半 - 15:30~				13:30			
4	5	6	7	8	9	10	
野村					大瀬		
(運動)					(食)	8/9	
10:30~					14:00~	14:00 ~14:30	
13:30					17:00		
11	12	13	AM 14 PM	15	16	17	
			瀬川野村		大瀬		
			(美容) (運動)		(食)	8/16	
			10:30~ 14:00~		14:00~	ミニ講座 14:00	
			13:30 <u>17:0</u> 0		17:00	~14:30	
18	19	20	21	22	23	24	
野村	阿部	瀬川					
(運動)	(肩•腰•膝)	(美容)					
10:30~	13:30~	10:30~					
13:30	16:30	13:30					
25	26	27	28	29	30	31	
	野村						
	(運動)						
	14:00~						
	17:00						
	11.00				(BB33B45)		

(7月23日版)

8月のイベント

8/6(火) インソールセミナー 8/7(水) 転倒防止セミナー 8/12(月)、26(月) ポールウォーキング体験教室 8/13(火) ヨガ体験 8/17(土)、18(日) 出張リボン館 8/28(水) 健康運動教室体験会