# 2024年9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 | 7 |
| | | | | 大瀬<br>（食）<br>10:30～<br>13:30 | | |
| 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 瀬川<br>（美容）<br>10:30～<br>13:30 | 阿部<br>(肩・腰・膝)<br>13:30～<br>16:30 | 野村<br>（運動）<br>14:00～<br>17:00 | | | 瀬川<br>（美容）<br>10:30～<br>13:30 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | 野村<br>（運動）<br>14:00～<br>17:00 | 大瀬<br>（食）<br>10:30～<br>13:30 | 9/19<br>ミニ講座<br>10:30<br>～11:00 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 野村<br>（運動）<br>14:00～<br>17:00 | 大瀬<br>（食）<br>14:00～<br>17:00 | 9/24<br>ミニ講座<br>14:00<br>～14:30 | | | |
| 29 | 30 | | | | | |
| | 野村<br>（運動）<br>14:00～<br>17:00 | | | | | |

（8月20日版）

## 9月のイベント

9/2(月)　産後骨盤矯正セミナー
9/9(月)、23(月)　ポールウォーキング体験教室
9/9(月)　あさば整骨院セミナー
9/11(水)　ふれあい親子ひろばわいわい
9/11(水)　健康運動教室体験会
9/18(水)　バランス機能向上トレーニングセミナー
9/25(水)、30(月)　ゆるらくウォーキング