

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