

2024年月12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
野村 (運動)				大瀬 (食)		
10:30~ 13:30				10:30~ 13:30		
8	9	10	11	12	13	14
		大瀬 (食)	12/10 ミニ講座 14:00 ~14:30	瀬川 (美容)		
		14:00~ 17:00		10:30~ 13:30		
15	16	17	18	19	20	21
野村 (運動)	AM 瀬川 (美容)	PM 阿部 (肩・腰・膝)				
10:30~ 13:30	10:30~ 13:30	13:30~ 16:30				
22	23	24	25	26	27	28
			野村 (運動)	大瀬 (食)	12/26 ミニ講座 14:00 ~14:30	
			14:00~ 17:00	14:00~ 17:00		
29	30	31				
年末の休業			◆ 今月の運動ミニ講座は、 会員カード番号奇数の方は前半 偶数の方は後半			

(11月22日版)

12月のイベント

- 12/2(月)、16(月) ポールウォーキング体験教室
- 12/4(水) おりがみさろん
- 12/10(火)、23(月) ゆるらくウォーキング
- 12/10(火)、17(火) あさば整骨院 セミナー
- 12/12(木) 健康運動教室体験会
- 12/17(火) ふれあい親子ひろばわいわい