

# 2025年月1月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
◆ 今月の運動ミニ講座は、 会員カード番号偶数の方は前半 奇数の方は後半			年始の休業			野村 (運動) 14:00~ 17:00
5	6	7	8	9	10	11
					野村 (運動) 10:30~ 13:30	
12	13	14	15	16	17	18
		AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 大瀬 (食) 14:00~ 17:00			
		1/14 ミニ講座 14:00 ~14:30				
19	20	21	22	23	24	25
	AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30		
	1/22 ミニ講座 14:00 ~14:30					
26	27	28	29	30	31	
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30		野村 (運動) 14:00~ 17:00			

(12月21日版)

### 1月のイベント

- 1/11(土) 柏の葉ポールウォーキングクラブ 10周年記念講演会
- 1/13(月)、27(月) ポールウォーキング体験教室
- 1/14(火)、29(水) ゆるらくウォーキング
- 1/15(水) 健康運動教室体験会
- 1/17(金)、21(火) あさば整骨院セミナー
- 1/20(月) R- bodyコンディショニングセミナー