

2025年月3月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
						1
◆ 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						
2	3	4	5	6	7	8
	野村 (運動)					
	14:00～ 17:00					
9	10	11	12	13	14	15
					大瀬 (食)	
					10:30～ 13:30	
16	17	18	19	20	21	22
3/17 ミニ講座 10:30～ 11:00	AM 大瀬 (食)	PM 野村 (運動)	瀬川 (美容)			野村 (運動)
	10:30～ 13:30	14:00～ 17:00	10:30～ 13:30			10:30～ 13:30
23	24	25	26	27	28	29
	阿部 (肩・腰・膝)	大瀬 (食)	3/25 ミニ講座 14:00 ～14:30	瀬川 (美容)		
	13:30～ 16:30	14:00～ 17:00		10:30～ 13:30		
30	31	3月のイベント 3/7 (金)、26 (水) ゆるらくウォーキング 3/10 (月)、24 (月) ポールウォーキング体験教室 3/12 (水) はじめてピラティス 3/16 (日) あ・し・たのファッションショー@クリスタルコート 3/18 (火) あさば整骨院セミナー 3/19 (水) 高齢者向け住宅に関するセミナー				
	野村 (運動)					
	14:00～ 17:00					