

2025年月4月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
◆ 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				大瀬 (食) 10:30~ 13:30		
6	7	8	9	10	11	12
	野村 (運動) 14:00~ 17:00				大瀬 (食) 14:00~ 17:00	4/11 ミニ講座 14:00 ~14:30
13	14	15	16	17	18	19
野村 (運動) 10:30~ 13:30				瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		
20	21	22	23	24	25	26
	PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	4/23 ミニ講座 14:00 ~14:30		
27	28	29	30			
		野村 (運動) 10:30~ 13:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30			

4月のイベント

4/7 (月)、4/21 (月) あさば整骨院セミナー
 4/8 (火)、4/23 (水) ゆるらくウォーキング
 4/12 (土) ポールウォーキングを楽しむ会
 4/14 (月)、4/28 (月) ポールウォーキング体験教室
 4/15 (火) R-body 怪我をしないカラダづくり
 4/16 (水) はじめてピラティス