

2025年12月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
	1 野村 (運動) 14:00~ 17:00	2	3	4 大瀬 (食) 10:30~ 13:30	5	6
7 野村 (運動) 10:30~ 13:30	8	9	10	11 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	12	13
14	15 PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30	16	17 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	18	19	20
21 野村 (運動) 10:30~ 13:30	22 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30	23	24 AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	25	26
28	29	30	31			
年末の休業				<p>◆ 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</p>		

(11月22日版)

12月のイベント

- 12/1(月)、15(月) ポールウォーキング体験教室
- 12/2(火)、8(月)、15(月)、22(月) スマホ教習所(有料)
- 12/3(水) おりがみさらん (材料費￥200)
- 12/3(水) 健康小顔講座 骨盤編
- 12/10(水) ワニFit インストール支援会
- 12/10(水)、24(水) はじめてピラティス
- 12/13(土) こども将棋道場(有料)

- 12/13(土) おとの寺子屋「能登はいま、」(￥500)
- 12/15(火) 羊毛フェルト講座(有料)
- 12/16(火) 大人世代のシンプルネイル&ネイルケア(有料)
- 12/16(火)、20(土) ファッション講座(有料)
- 12/16(火)、17(水) 水引細工講座(有料)
- 12/18(木)、22(月) ゆるらくウォーキング
- 12/27(土) e-スポーツ体験(有料)