

2026年1月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					年始の休業	
4	5	6	7	8	9	10
野村 (運動)						野村 (運動)
10:30~ 13:30						14:00~ 17:00
11	12	13	14	15	16	17
		1/20 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30			大瀬 (食)	
					10:30~ 13:30	
18	19	20	21	22	23	24
野村 (運動)	阿部 (肩・腰・膝)	大瀬 (食)	瀬川 (美容)			
10:30~ 13:30	13:30~ 16:30	14:00~ 17:00	10:30~ 13:30			
25	26	27	28	29	30	31
野村 (運動)			瀬川 (美容)	大瀬 (食)	1/29 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30	
10:30~ 13:30			10:30~ 13:30	14:00~ 17:00		

(12月22日版)

1月のイベント

- 1/12(月・祝)、26(月) ポールウォーキング体験教室
- 1/14(水)、28(水) はじめてのピラティス
- 1/15(木) ワニFit なんでも相談会
- 1/19(月)、27(火) ゆるらぐウォーキング
- 1/23(金) あさば整骨院セミナー

