

# 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                             |
| ◆ 今月の運動ミニ講座は、<br>会員カード番号 偶数の方は前半<br>奇数の方は後半 |                                  |   |                               | 年 始 の 休 業                    |   |                               |
| 4   | 5                                | 6   | 7                             | 8                            | 9   | 10                            |
| 野村<br>(運動)<br>10:30~<br>13:30               |                                  |   |                               |                              |   | 野村<br>(運動)<br>14:00~<br>17:00 |
| 11  | 12                               | 13  | 14                            | 15                           | 16  | 17                            |
|   |                                  | 1/20<br>ミニ講座<br>14:00<br>~14:30<br>その後お茶会<br>~15:30 |                               |                              | 大瀬<br>(食)<br>10:30~<br>13:30                        |                               |
| 18  | 19                               | 20  | 21                            | 22                           | 23  | 24                            |
| 野村<br>(運動)<br>10:30~<br>13:30               | 阿部<br>(肩・腰・膝)<br>13:30~<br>16:30 | 大瀬<br>(食)<br>14:00~<br>17:00                        | 瀬川<br>(美容)<br>10:30~<br>13:30 |                              |   |                               |
| 25  | 26                               | 27  | 28                            | 29                           | 30  | 31                            |
| 野村<br>(運動)<br>10:30~<br>13:30               |                                  |   | 瀬川<br>(美容)<br>10:30~<br>13:30 | 大瀬<br>(食)<br>14:00~<br>17:00 | 1/29<br>ミニ講座<br>14:00<br>~14:30<br>その後お茶会<br>~15:30 |                               |

(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) ゆるらくウォーキング  
 1/23(金) あさば整骨院セミナー