

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

(1月9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
- 1/15(木) R-body セミナー
- 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