2026年3月
ワンポイントアドバイス

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

◆ 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

3月のイベント

（2月23日版）

3/5(木)、11(水)	ミニ遠足　白みりんミュージアム
3/9(月)、23(月)	ポールウォーキング体験教室
3/10(火)、17(火)、24(火)、31(火)	R-body　連続講座　カラダのお悩み解決教室
3/11(水)	ワニFit　なんでも相談会
3/11(水)、25(水)	はじめてピラティス
3/14(土)	ポールウォーキングを楽しむ会
3/16(月)、25(水)	ゆるらくウォーキング
3/17(火)	あさば整骨院セミナー 「姿勢改善」
3/18(水)、28(土)	フィットボクシング
3/21(土)	みんなの寺子屋
3/23(月)	スマホ教室