

2026年4月 ワンポイントアドバイス



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

4月のイベント

(3月30日版)

4/8(水)、22(水)
4/11(土)
4/13(月)、4/27(月)
4/15(水)、4/20(月)
4/27(月)
4/28(火)

はじめてピラティス
ポールウォーキングを楽しむ会
ポールウォーキング体験教室
ゆるらくウォーキング
スマホ教室
あさば整骨院セミナー