

2026年10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 奇数の方は前半 偶数の方は後半						
4	5	6	7	8	9	10
					大瀬 (食)	野村 (運動)
					10:30~ 13:30	14:00~ 17:00
11	12	13	14	15	16	17
			野村 (運動)	大瀬 (食)	10/15 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30	
			14:00~ 17:00	14:00~ 17:00		
18	19	20	21	22	23	24
	阿部 (肩・腰・膝)	大瀬 (食)	瀬川 (美容)	瀬川 (美容)		野村 (運動)
	13:30~ 17:30	14:00~ 17:00	10:30~ 13:30	10:30~ 13:30		10:30~ 13:30
25	26	27	28	29	30	31
			野村 (運動)			
			10:30~ 13:30			

10月のイベント

- 10/14(水) あさば整骨院セミナー
- 10/15(木) ゆるらくウォーキング
- 10/10(土) ポールウォーキングを楽しむ会
- 10/12(月)、10/26(月) ポールウォーキング体験教室
- 10/12(月)、10/28(水) はじめてピラティス
- 10/7(水)、10/13(火) すくすく発達サロン