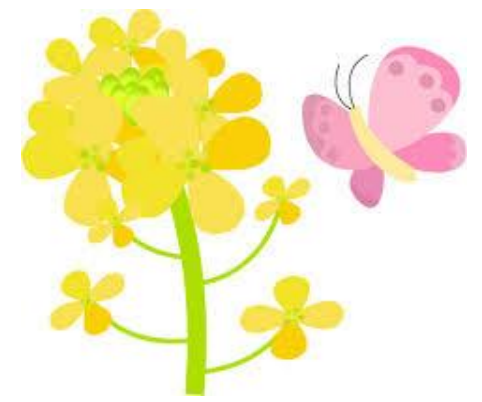


# 2016年3月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			大瀬 (食) 10:30~ 13:30		野村 (運動) 10:30~ 13:30	3/4 ミニ講座 「さよなら！首こり・肩こり・背中こり」 @レジコミュ
6	7	8	9	10	11	12
	PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00	PM 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00			野村 (運動) 10:30~ 13:30
13	14	15	16	17	18	19
			大瀬 (食) 10:30~ 13:30	2/16 ミニ講座 10:30~11:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30
20	21	22	23	24	25	26
			野村 (運動) 14:00~ 17:00		瀬川 (美容) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30
27	28	29	30	31		
		2/28 ミニ講座 10:30~11:00	AM 大瀬 (食) 10:30~ 13:30	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	3/26 ミニ講座 「さよなら！首こり・肩こり・背中こり」 @レジコミュ

上記の予定は変更される場合があります。 2/19版

※3月のイベント： 14日、28日 ポールウォーキング体験教室