



2024年4月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7	
A M	9:45(サークル)ポルドブラ	10:00~(サークル)ソフトストレッチ	9:45(サークル)ストレッチヨガ		10:00~10:40 バランスボール		定休日	
P M	11:00~健康ニ講座		10:35~(サークル)からだバー					
	8	9	10	11	12	13	14	
A M	9:45~(サークル)ポルドブラ		9:45(サークル)ストレッチヨガ	10:30~(サークル)メディカルヨガ	10:00~10:40 バランスボール		定休日	
P M			10:35~(サークル)からだバー					
	15	16	17	18	19	20	21	
A M	9:45~(サークル)ポルドブラ	10:00~(サークル)ソフトストレッチ	9:45(サークル)ストレッチヨガ		10:00~ バランスボール		定休日	
P M			10:35~(サークル)からだバー		10:00~無料法律相談			
	22	23	24	25	26	27	28	
A M	9:45~(サークル)ポルドブラ	10:00~(サークル)ソフトストレッチ	9:45(サークル)ストレッチヨガ		バランスボールは お休みとなります		定休日	
P M			10:35~(サークル)からだバー		Ⓐ14:45~、Ⓑ15:30~ 骨盤底筋体操			
	29	30	<p>●4月19日(金曜日)10:00~13:00 法律相談 (さくら診療所にて。事前予約制です。)</p>					
A M	定休日	10:00~(サークル)ソフトストレッチ						
P M								