



2023年11月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
A M	●11月17日(金) 10:00～13:00法律相談 (さくら診療所にて。事前予約制です。)		9:45 (サークル) ～ ストレッチヨガ		定休日 		定休日
P M							
	6	7	8	9	10	11	12
A M	9:45(サークル)ポルドブラ 11:00～健康ニ講座	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	10:30～(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							
	13	14	15	16	17	18	19
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 10:00～無料法律相談		定休日
P M							
	20	21	22	23	24	25	26
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	定休日 	10:00～10:40 バランスボール		定休日
P M					①14:45～、②15:30～ 骨盤底筋体操		
	27	28	29	30			
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		10:30～(サークル) メディカルヨガ			
P M							