



2023年12月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
	 12月30日～1月3日まで 年末年始休業となります。 詳細は、HPまたは掲示板でご確認ください。 		12月15日(金) 10:00～13:00 法律相談 (さくら診療所にて)	 	1 10:00～10:40 バランスボール	2	3 定休日
A M							
P M							
	4	5	6	7	8	9	10
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)～ストレッチヨーガ		10:00～10:40 バランスボール		定休日
P M	11:00～健康ニ講座						
	11	12	13	14	15	16	17
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)～ストレッチヨーガ	10:30～(サークル)メディカルヨガ	10:00～ バランスボール 10:00～無料法律相談		定休日
P M							
	18	19	20	21	22	23	24
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)～ストレッチヨーガ		10:00～10:40 バランスボール		定休日
P M							
	 25	26	27	28	 29	30	31
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)～ストレッチヨーガ		17時閉館 バランスボールは お休みとなります	年末休業 	年末休業
P M							