



2024年9月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
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				
	9	10	11	12	13	14	15
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	10:30~(サークル)メディカルヨガ	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				
	16	17	18	19	20	21	22
A M	定休日 敬老の日 	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		
	23	24	25	26	27	28	29
A M	定休日 	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			10:35~(サークル)からだバー		Ⓐ14:45~、Ⓑ15:30~ 骨盤底筋体操		
	30	 <p>●9月20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。)</p> 					
A M	9:45~(サークル)ポルドブラ						
P M							