



2024年10月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
A M		10:00~(サークル) ソフトストレッチ			10:00~10:40 バランスボール		定休日
P M							
	7	8	9	10	11	12	13
A M	9:45(サークル)ポルドブラ 11:00~健康ニ講座	9:45(サークル)ストレッチヨガ 10:35~(サークル)からだバー	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							
	14	15	16	17	18	19	20
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 10:35~(サークル)からだバー		10:00~ バランスボール 10:00~無料法律相談		定休日
P M							
	21	22	23	24	25	26	27
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 10:35~(サークル)からだバー		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		
	28	29	30	31	●10月18日(金) 10:00~13:00 法律相談【予約制】 (さくら診療所にて) 		
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					
P M							