






2024年11月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
A M	●11月15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。)				1	2	3
					10:00~10:40 バランスボール		定休日
P M							
	4	5	6	7	8	9	10
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		バランスボールは お休みとなります		定休日
			10:35~(サークル)からだバー				
P M							
	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 ヨガ	10:30~(サークル) メディカルヨガ	10:00~ バランスボール		定休日
	11:00~健康ニ講座		10:35~(サークル)からだバー		10:00~無料法律相談		
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 ヨガ		10:00~10:40 バランスボール	定休日 	定休日
			10:35~(サークル)からだバー		Ⓐ14:45~、Ⓑ15:30~ 骨盤底筋体操		
P M							
	25	26	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	9:45(サークル)ストレッチ ヨガ		10:00~10:40 バランスボール		
			10:35~(サークル)からだバー				
P M							