



2024年12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)からだパー				
	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	10:00~10:40 バランスボール		定休日
P M			10:35~(サークル)からだパー				
	16	17	18	19	20	21	22
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			バランスボールお休み 10:00~無料法律相談		定休日
P M							
	23	24	25	26	27	28	29
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	年末休業 	定休日
P M			10:35~(サークル)からだパー				
	30	31	<p>2025年は... あおがき 20th Anniversary</p>				
A M	年末休業	年末休業					
P M							