



2025年2月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
A M	 2月21日(月) 10:00~13:00 法律相談 (さくら診療所にて。事前予約制)					1	2
P M	 						定休日
A M	3 9:45(サークル)ポルドブラ 11:00~健康ニ講座	4 10:00~(サークル) ソフトストレッチ	5 9:45(サークル)ストレッチョーガ 10:35~(サークル)からだパー	6	7 10:00~10:40 バランスボール	8	9
P M							定休日
A M	10 9:45~(サークル) ポルドブラ	11 定休日 	12 9:45(サークル)ストレッチョーガ 10:35~(サークル)からだパー	13 10:30~(サークル) メディカルヨガ	14 バランスボールは お休みとなります	15	16
P M							定休日
A M	17 9:45~(サークル) ポルドブラ	18 10:00~(サークル) ソフトストレッチ	19 9:45(サークル)ストレッチョーガ 10:35~(サークル)からだパー	20	21 10:00~ バランスボール 10:00~無料法律相談	22	23
P M							定休日
A M	24 定休日 	25 10:00~(サークル) ソフトストレッチ	26 9:45(サークル)ストレッチョーガ 10:35~(サークル)からだパー	27	28 10:00~10:40 バランスボール ①14:45~、②15:30~ 骨盤底筋体操		
P M							