



2025年3月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
A M P M							1 2 定休日
A M P M	3 9:45(サークル)ポルドブラ 11:00~健康ミニ講座	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)からだバー	6	7 10:00~10:40 バランスボール	8	9 定休日
A M P M	10 9:45~(サークル) ポルドブラ	11 10:00~(サークル) ソフトストレッチ	12 9:45(サークル)ストレッチョーガ 10:35~(サークル)からだバー	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 定休日
A M P 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)からだバー	20 定休	21 10:00~ バランスボール 10:00~無料法律相談	22	23 定休日
A M P M	24	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)からだバー	27	28 10:00~10:40 バランスボール ①14:45~、②15:30~ 骨盤底筋体操	29	30 定休日
A M P M	31 9:45~(サークル) ポルドブラ						

3月21日(金) 10:00~13:00
法律相談
(さくら診療所にて。事前予約制)