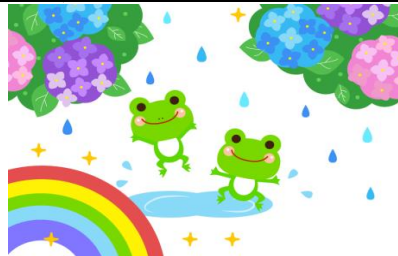




	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
A M	11:00～11:30 健康ミニ講座	10:00～(サークル) ソフトストレッチ	9:30～(サークル) からだバー		10:00～10:40 バランスボール		定 休 日
P M			11:00～11:30 脳トレ&チェアエクササイズ				
	9	10	11	12	13	14	15
A M	9:45～(サークル) ポルドブラ	10:00～(サークル) ソフトストレッチ	9:30～(サークル) からだバー	10:30～(サークル) メディカルヨガ	バランスボール お休みです		定 休 日
P M	14:30～15:00 タオルエクササイズ						
	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	9:30～(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			11:00～11:30 脳トレ&チェアエクササイズ				
	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	9:30～(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	14:30～15:00 タオルエクササイズ				①14:45～、②15:30～ 骨盤底筋体操		
	30	●6月20日(金)10:00～12:00 法律相談 (さくら診療所にて。事前予約制)  					
A M	9:45～(サークル) ポルドブラ						
P M							