



2025年8月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
A M	<p>8月12日～15日はお盆のため 9時～17時の営業時間となります。</p>				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	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	10:35～(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	11:00～健康ミニ講座		11:00～脳トレ&チェア				
	11	12	13	14	15	16	17
A M		17時閉館	17時閉館	17時閉館	17時閉館		臨時休業 定休日
P M		10:00～(サークル) ソフトストレッチ					
	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	11:00～11:30 脳トレ&チェアエクササイズ		10:00～ 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				10:00～無料法律相談		
	25	26	27	28	29	30	31
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						