



2026年 1月 あおがきカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
AM ●1月16日(金) 10:00~13:00 法律相談 (さくら診療所にて。事前予約制です)	1 年始休業	2 ★☆ 年末年始のお知らせ ☆★ 12月28日(日)~2026年1月4日(日)まで、 年末年始休業とさせて頂きます。 1月5日(月)から営業いたします。	3 年始休業	4 定休日		
AM 9:45~(サークル) ポルドブラ	5	6	7	8	9	10
PM	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	11:00~11:30 脳トレ&チェアエクササイズ	バランスボールは お休みとなります		11 定休日
AM 定休日	12	13	14	15	16	17
PM	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		18 定休日
AM 9:45(サークル)ポルドブラ 11:00~健康ミニ講座	19	20	21	22	23	24
PM 14:30~15:00 タオルエクササイズ	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	11:00~11:30 脳トレ&チェアエクササイズ	10:00~10:40 バランスボール		25 定休日
AM 9:45~(サークル) ポルドブラ	26	27	28	29	30	31
PM 14:30~15:00 タオルエクササイズ	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		