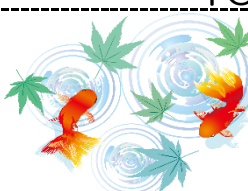




2026年8月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
	 8月12日～14日はお盆のため 9時～18時までの営業時間となります。					1	2
A M P M							定休日
	3	4	5	6	7	8	9
A M	9:45(サークル)ポルドブラ 11:00～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) 不調改善からだバー	10:00～10:30 脳トレ&チェアエクササイズ	10:00～10:40 バランスボール		定休日
P M							
	10	11	12	13	14	15	16
A M	臨時休業 	定休日 	18時閉館 9:30～(サークル) 背骨を整える椅子ヨガ	18時閉館	18時閉館 バランスボール お休みです		定休日
P M							
	17	18	19	20	21	22	23
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) 不調改善からだバー		10:00～ バランスボール 10:00～無料法律相談		定休日
P M	14:30～15:00 タオルエクササイズ				①14:45～、②15:30～ 骨盤底筋体操		
	24	25	26	27	28	29	30
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		10:00～10:30 脳トレ&チェアエクササイズ	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						
	31	 8月21日(金) 法律相談 10:00～13:00 (さく診療所にて。事前予約制です。)					
A M P M	9:45～(サークル) ポルドブラ						