

【2024年8月のクラス】

予約キャンセルは事前にご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 【ロコモ予防体操】 ○ 10:30~11:00 ベーシック 30分 ○ 11:15~12:00 アドバンス 45分	2 【ボールde体幹トレーニング】 ○ 14:00~14:45 インナーマッスルを鍛えよう	3
4	5 【ロコモ予防体操】 ○ 10:30~11:00 ベーシック 30分 ○ 11:15~12:00 アドバンス 45分	6	7 【誤嚥性肺炎予防 喉を鍛える音読講座】 ○ 14:00~15:15 【舌力アップ 舌を鍛えよう】教材費500円	8 【ロコモ予防体操】 ○ 10:30~11:00 ベーシック 30分 ○ 11:15~12:00 アドバンス 45分 【人生100年時代 健康でいる秘訣】 ○ 14:00~15:00 健康セミナー 順天堂大学主催	9 【ペン習字~美しい文字を書く】 ○ 14:00~15:00 【書道~美しい文字を書く~】 ○ 15:15~16:15	10
11	12 【夏季休暇】 ○ 終日	13 【夏季休暇】 ○ 終日	14 【夏季休暇】 ○ 終日	15 【ロコモ予防体操】 ○ 10:30~11:00 ベーシック 30分 ○ 11:15~12:00 アドバンス 45分 【伊藤賀一の日本文化史講座】 ○ 14:00~15:30 NHK大河ドラマ 光る君へ 教材費500円	16	17
18	19 【ロコモ予防体操】 ○ 10:30~11:00 ベーシック 30分 ○ 11:15~12:00 アドバンス 45分	20 【中央区ヒストリー】 ○ 16:00~17:00 歴史を学ぼう 江戸入府からの街の変遷 教材費500円	21 【元宝塚娘役 此花いの莉のミュージッククラス】 ○ 14:00~15:00 みんなで歌う世界の名曲	22 【ロコモ予防体操】 ○ 10:30~11:00 ベーシック 30分 ○ 11:15~12:00 アドバンス 45分	23 【ボールde体幹トレーニング】 ○ 14:00~14:45 インナーマッスルを鍛えよう	24
25	26 【ロコモ予防体操】 ○ 10:30~11:00 ベーシック 30分 ○ 11:15~12:00 アドバンス 45分 【健康セミナー 素敵な歩き方マスター講座】 ○ 14:00~15:30 教材費500円	27 【キム先生の青春ディスコ体操】 ○ 14:00~15:15	28	29 【文学散歩〈オンライン講座〉】 ○ 14:00~15:00 テーマ【茨木のり子】教材費500円	30	31 【ローランズHARUMI FLAG企画 ワークショップ フラワーアレンジメント】 ○ 14:00~15:30 教材費3,500円