

【2019年7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】 ○ 09:30~10:15 アドバンス ○ 10:30~11:00 ベーシック ○ 11:15~12:00 アドバンス 【ホームクレール開業2周年/Theマジックショー】 ○ 14:00~15:30	2 【太極拳・気功八段錦】 ○ 10:30~11:45 【コーラス】 ○ 14:00~16:00	3 【季節を描く水彩】 ○ 14:00~16:00	4 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30~10:15 アドバンス ○ 10:30~11:00 ベーシック ○ 11:15~12:00 アドバンス 【世界一おもしろい日本史】 ○ 14:00~15:30	5 【セルフストレッチ】 ○ 09:15~10:00 (入居者優先) ○ 10:10~10:55 ○ 11:10~11:55 【脳トレ・元気にハイ!面白スクール】 ○ 14:00~15:00	6
7	8 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30~10:15 アドバンス ○ 10:30~11:00 ベーシック ○ 11:15~12:00 アドバンス 【ペン習字(字を書くことを楽しむ)】 ○ 14:00~15:00 ○ 15:10~16:10	9 【ゆったりピラティス】 ○ 09:30~10:15 チェア ○ 11:15~12:00 マット 【フェイスエクササイズ】 ○ 10:30~11:00 【メ・ロ・ディ予防トータル音楽歌体操】 ○ 14:00~15:30	10 【気軽にできるカルトナーージュ】 ○ 10:00~12:00 【やさしい書道】 ○ 14:00~15:00	11 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30~10:15 アドバンス ○ 10:30~11:00 ベーシック ○ 11:15~12:00 アドバンス 【ヴォイストレーニング】 ○ 14:00~15:00	12 【暮らしに役立てようスマホ・タブレット】 ○ 14:00~15:30	13
14	15 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30~10:15 アドバンス ○ 10:30~11:00 ベーシック ○ 11:15~12:00 アドバンス 【楽しい陶芸】 ○ 14:00~15:30	16 【太極拳・気功八段錦】 ○ 10:30~11:45 【コーラス】 ○ 14:00~16:00	17 【大人のためのスマホ教室】 ○ 10:00~12:00 【季節を描く水彩】 ○ 14:00~16:00	18 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30~10:15 アドバンス ○ 10:30~11:00 ベーシック ○ 11:15~12:00 アドバンス 【世界一おもしろい日本史】 ○ 14:00~15:30	19 【セルフストレッチ】 ○ 09:15~10:00 (入居者優先) ○ 10:10~10:55 ○ 11:10~11:55 【脳トレ・元気にハイ!面白スクール】 ○ 14:00~15:00	20
21	22 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30~10:15 アドバンス ○ 10:30~11:00 ベーシック ○ 11:15~12:00 アドバンス 【書道(字を書くことを楽しむ)】 ○ 14:00~15:00	23 【詩吟】 ○ 11:00~12:00 【革・布から作る花小物】 ○ 14:00~15:30	24 【暮らしの華(フラワーアレンジメント)~贈る花、飾る花~】 ○ 10:00~12:00 【メ・ロ・ディ予防トータル音楽歌体操】 ○ 14:00~15:30	25 【ロコモ予防体操】 ○ 09:30~10:15 アドバンス ○ 10:30~11:00 ベーシック ○ 11:15~12:00 アドバンス 【ヴォイストレーニング】 ○ 14:00~15:00	26 【やさしい姿勢改善ヨガ】 ○ 09:30~10:30 ○ 10:45~11:45 【暮らしに役立てよう スマホ・タブレット】 ○ 14:00~15:30	27
28	29 【はじめての楽しい朗読】 ○ 10:30~12:00	30	31 【紅茶の楽しみ方】 ○ 14:00~16:00			

- ※ 青字のクラスはグランクレール世田谷中町1階のクレールホールで、赤色のクラスはコミュニティプラザ1階のコミュニティサロンで開催します。
 ※ (緑色)は今月のスペシャルです。
 ※ 全てのクラスは予約制です。ご希望のクラスの○印を塗りつぶしコミュニティサロンへお持ちください。

ホームクレール 03-6432-3196	
会員番号	
お名前	