【2024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】 ○ 10:00 10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック	2 【歌って笑って若返り 】 ○ 14:00~15:15	3 【健康セミナー 人生100年歩き続ける足の育み方 】 ○ 10:00~11:00	4 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00 10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック	5 【キム先生の昭和懐メロ歌体操】 ○ 14:00~15:15	6
7	8 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00 10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック 【イングリッシュソング】 ○ 14:00~15:00	9 【さくらほりきり　販売会と講習会】 ○ 10:00~13:00 【フラワーアレンジメント教室】 ○ 14:00 15:30	10 【クレール交流サロン　映画「また逢う日まで」】 ○ 10:00~12:00 【健康歌声教室】 ○ 14:00~15:00	11 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00 10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック 【クレール交流サロン　「ハーモニカ バイオリンの会」】 ○ 14:00~15:00	12 【クレールフィットネス 筋力アップ 】 ○ 10:00 10:45 ○ 11:00 11:45 【ペン習字】 ○ 14:00 15:00	13
14	15 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00 10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック 【脳トレ教室　元気にハイ 】 ○ 14:00 15:00	16 【元宝塚男役るんぱのジェンヌサイズ】 ○ 14:00~15:00	17 【椅子ダンスエクササイズ】 ○ 14:00 15:00	18 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00 10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック	19 【文学散歩　[ビートルズ」】 ○ 14:00~15:00	20
21	22 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00 10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック	23 【ママとキッズのラブリー フラダンスショー】 ○ 14:00~15:00	24 【北川書道書道教室】 ○ 14:00 15:15 【避難訓練のため午前中お休み】 ○ 9:30~13:00	25 【ロコモ予防体操】 ○ 10:00 10:30 ベーシック ○ 10:45~11:15 ベーシック ○ 11:30~12:00 ベーシック 【川柳の楽しみ】 ○ 13:30~14:45	26 【クレールフィットネス 呼吸ストレッチ 】 ○ 14:00~14:45 ○ 15:00~15:45	27
28	29 【クレールフィットネス ボールストレッチ 】 ○ 10:00 10:30 ○ 10:45~11:15 ○ 11:30~12:00	30 【セルフストレッチ】 ○ 10:00~10:45 ○ 11:00~11:45	31 【クレール交流サロン　「日本の三大盆踊り」】 ○ 14:00~15:30			

全てのクラスは予約制です。ご希望のクラスの○印を塗りつぶしホームクレール受付カウンターへお持ちください。
運動系プログラムにご参加の際には、汗拭き用のタオル・飲み物をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。
空調が入りますので、冷房対策は各自でお願いいたします。
材料費や教材費がかかるプログラムもございます。詳しくはホームクレール受付までお問い合わせください。