

【2019年6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
2	3 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【歌って笑って若返り!】 ○ 14:00～15:30	4 【趣味で楽しむ宝塚&ミュージカル名曲ソング】 ○ 14:00～15:00	5	6 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【”美しく歳を重ねる”ビューティーアップ講座】 ○ 14:00～15:00	7 【脳トレ教室・元気にハイ!】 ○ 10:00～11:00 【キム先生のメロディ予防音楽歌体操】 ○ 13:30～15:00	8
9	10 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【カルトナーージュ】 ○ 14:00～15:30	11 【フラワーアレンジメント】 ○ 14:00～15:30	12	13 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス	14 【ポーセラーツ】 ○ 10:00～12:00 【ロコモ予防プロジェクト オープニング講演会】 ○ 14:00～15:00	15
16	17 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【ペン習字】 ○ 14:00～15:30	18 【趣味で楽しむ宝塚&ミュージカル名曲ソング】 ○ 14:00～15:00	19	20 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【手作りアクセサリー】 ○ 14:00～16:00	21 【優しい書道】 ○ 14:00～15:00	22
23	24 【体力測定会】 ○ 09:30～17:00 【花のちぎり絵】 ○ 14:00～15:30	25 【ウォーキングリズムダンス体操】 ○ 10:30～12:00 【笑いヨガレッチ】 ○ 14:00～14:45	26	27 【健康体操】 ○ 10:00～10:30 ベーシック ○ 10:45～11:30 アドバンス 【世界一おもしろい日本史】 ○ 14:30～16:00	28 【セルフストレッチ】 ○ 10:30～11:15 【実用書道(小筆)】 ○ 14:00～15:00	29
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。