

日	月	火	水	木	金	土	
	1 ロコモ予防体操 <input type="radio"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="radio"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="radio"/> 11:15-12:00 アドバンス	2 <input type="radio"/> 太極拳 10:30-11:45 <input type="radio"/> コーラス 14:00-16:00	3 <input type="radio"/> 気軽にできる カルトナージュ① 10:00-11:30 <input type="radio"/> 季節を描く水彩 14:00-16:00	4 ロコモ予防体操 <input type="radio"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="radio"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="radio"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="radio"/> 日本史 14:30-16:00	5 セルフストレッチ <input type="radio"/> ①9:30-10:30 <input type="radio"/> ②10:45-11:45 <input type="radio"/> 脳トレ教室・元気にハイ! 14:00-15:00	6 	
7	8 ロコモ予防体操 <input type="radio"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="radio"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="radio"/> 11:15-12:00 アドバンス ペン習字 (字を書くことを楽しむ) <input type="radio"/> ①14:00-15:00 <input type="radio"/> ②15:10-16:10	9 ゆったりピラティス <input type="radio"/> ①9:30-10:15 チェア <input type="radio"/> ②10:30-11:15 マット <input type="radio"/> メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 14:00-15:30	10 <input type="radio"/> 気軽にできる カルトナージュ② 10:00-11:30 <input type="radio"/> やさしい書道 14:00-15:00	11 ロコモ予防体操 <input type="radio"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="radio"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="radio"/> 11:15-12:00 アドバンス	12 セルフストレッチ <input type="radio"/> ①9:30-10:30 <input type="radio"/> ②10:45-11:45 <input type="radio"/> スマホ・タブレット講座 14:00-15:30	13 	
14	15 ロコモ予防体操 <input type="radio"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="radio"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="radio"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="radio"/> 陶芸 14:00-15:30	16 <input type="radio"/> 太極拳 10:30-11:45 <input type="radio"/> コーラス 14:00-16:00	17 <input type="radio"/> 季節を描く水彩 14:00-16:00	18 ロコモ予防体操 <input type="radio"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="radio"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="radio"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="radio"/> 日本史 14:30-16:00	19 セルフストレッチ <input type="radio"/> ①9:30-10:30 <input type="radio"/> ②10:45-11:45 <input type="radio"/> スマホ・タブレット講座 14:00-15:00	20 	
21	22 ロコモ予防体操 <input type="radio"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="radio"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="radio"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="radio"/> 書道(字を書くことを楽しむ) 14:00-15:00	23 <input type="radio"/> はじめての詩吟 11:00-12:00 <input type="radio"/> 革・布から作る花小物 14:00-15:30	24 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="radio"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="radio"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 9:30-10:30 <input type="radio"/> 10:45-11:45 <input type="radio"/> スマホ・タブレット講座 14:00-15:30	27 	
28	29 <input type="radio"/> 歌って・笑って・若返り!! 14:00-16:00 講師：佐藤美和 (音楽療法士) 	<div style="background-color: red; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; display: inline-block;"> ※予約キャンセルは事前にご連絡下さい。 </div>				*スケジュール表を 入れるクリアファイルは 繰返しお使い下さい。	*セルフストレッチは お一人様2回までの ご予約となります。

※『水色のクラス』はグランクレール世田谷中町1階のクレールホール 今月のイベント

『茶色のクラス』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。

※全てのクラスは予約制です。ご希望クラスの○印を塗りつぶしコミュニティサロンへお持ち下さい。

コミュニティサロン 内線 2900	
居室番号	
お名前	