

日	月	火	水	木	金	土	
	<b>1</b> 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	<b>2</b> <input type="radio"/> 太極拳 10:30-11:45 <input type="radio"/> コーラス 14:00-16:00	<b>3</b> <input type="radio"/> 気軽にできる カルトナーージュ① 10:00-11:30 <input type="radio"/> 季節を描く水彩 14:00-16:00	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 	
<b>7</b>	<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> <input type="radio"/> 気軽にできる カルトナーージュ② 10:00-11:30 <input type="radio"/> やさしい書道 14:00-15:00	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 	
<b>14</b>	<b>15</b> 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	<b>16</b> <input type="radio"/> 太極拳 10:30-11:45 <input type="radio"/> コーラス 14:00-16:00	<b>17</b> <input type="radio"/> 季節を描く水彩 14:00-16:00	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 	
<b>21</b>	<b>22</b> 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	<b>23</b> <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	<b>24</b> <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	<b>25</b> 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	<b>26</b> 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	<b>27</b> 	
<b>28</b>	<b>29</b> <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;"> <b>※予約キャンセルは事前にご連絡下さい。</b> </div>				<b>*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。</b>	<b>*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。</b>

※『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。