

日	月	火	水	木	金	土
	 <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">※予約キャンセルは事前にご連絡下さい。</div>		1 <input type="checkbox"/> 季節を描く水彩 14:00-16:00	2 ロコモ予防体操 <input type="checkbox"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="checkbox"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="checkbox"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="checkbox"/> 日本史 14:30-16:00	3 4 コミュニティサロン ゴールデンウィーク休み 5月3日～5日	
5	6 ロコモ予防体操 <input type="checkbox"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="checkbox"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="checkbox"/> 11:15-12:00 アドバンス	7 <input type="checkbox"/> 太極拳 10:30-11:45 <input type="checkbox"/> コーラス 14:00-16:00	8 <input type="checkbox"/> フェイスエクササイズ・ストレッチ 10:30-11:15 <input type="checkbox"/> やさしい書道 14:00-15:00	9 ロコモ予防体操 <input type="checkbox"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="checkbox"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="checkbox"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="checkbox"/> ヴォイストレーニング 14:00-15:00	10 	11 <input type="checkbox"/> 体力測定 9:30～
12	13 ロコモ予防体操 <input type="checkbox"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="checkbox"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> ①14:00-15:00 <input type="checkbox"/> ②15:10-16:10	14 ゆったりピラティス <input type="checkbox"/> ①9:30-10:15 チェア <input type="checkbox"/> ②10:30-11:15 マット <input type="checkbox"/> メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 14:00-15:30	15 <input type="checkbox"/> 大人のための スマホタブレット教室 10:00-12:00 <input type="checkbox"/> 季節を描く水彩 14:00-16:00	16 ロコモ予防体操 <input type="checkbox"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="checkbox"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="checkbox"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="checkbox"/> 日本史 14:30-16:00	17 セルフストレッチ <input type="checkbox"/> ①9:15-10:00(ご入居者優先) <input type="checkbox"/> ②10:10-10:55 <input type="checkbox"/> ③11:10-11:55 <input type="checkbox"/> 脳トレ教室・元気にハイ! 14:00-15:00	18 
19	20 ロコモ予防体操 <input type="checkbox"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="checkbox"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="checkbox"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="checkbox"/> 陶芸 14:00-15:30	21 <input type="checkbox"/> 太極拳 10:30-11:45 <input type="checkbox"/> コーラス 14:00-16:00	22 <input type="checkbox"/> 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	23 ロコモ予防体操 <input type="checkbox"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="checkbox"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="checkbox"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="checkbox"/> ヴォイストレーニング 14:00-15:00	24 やさしい姿勢改善ヨガ <input type="checkbox"/> 9:30-10:30 <input type="checkbox"/> 10:45-11:45 <input type="checkbox"/> スマホ・タブレット講座 14:00-15:30	25 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。
26	27 ロコモ予防体操 <input type="checkbox"/> 9:30-10:15 アドバンス <input type="checkbox"/> 10:30-11:00 ベーシック <input type="checkbox"/> 11:15-12:00 アドバンス <input type="checkbox"/> 書道(字を書くことを楽しむ) 14:00-15:00	28 <input type="checkbox"/> はじめての詩吟 11:00-12:00 <input type="checkbox"/> 革・布から作る花小物 14:00-15:30	29 <input type="checkbox"/> メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 14:00-15:30	30 <input type="checkbox"/> 伊藤賀一のすごい哲学! Part 1 14:30-16:00 ※『ロコモ』はありません	31 セルフストレッチ <input type="checkbox"/> ①9:15-10:00(ご入居者優先) <input type="checkbox"/> ②10:10-10:55 <input type="checkbox"/> ③11:10-11:55 <input type="checkbox"/> 脳トレ教室・元気にハイ! 14:00-15:00	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。