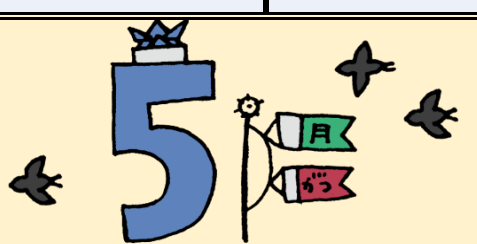


	月	火	水	木	金
					1
AM					「メンテナンスヨガ」 野堀 あや子
PM					「ものづくり大学」 羽田 舞子
	4	5	6	7	8
AM		こどもの日	振替休日		「エクササイズ」 小山 雅弘
PM					「筆文字アート」 長谷川 ゆかり
	11	12	13	14	15
AM		「脳活カフィットネス」 根本 みゆき	「芸術」 内田えい子/及部智子		狙って当てる！「ダーツ団体戦」
PM		「お茶研究会」	「エクササイズ」 小山 雅弘		「芸術」 及部 智子
	18	19	20	21	22
AM		「エクササイズ」 小山 雅弘	「シナプソロジー」 早川 昌宏		「シナプソロジー」 早川 昌宏
PM		「音楽の輪♪」 武沢 幾子/小山 文代	「わかばBand♪&コーラス」 折山 もと子/宮島 緑		「チャイニーズエクササイズ」 恩田 享位
	25	26	27	28	29
AM		浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳」 浅見 大紀	「ものづくり大学」 羽田 舞子		「エクササイズ」 大月 直美
PM		「ねむりの法則」 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 石井・野島	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「音楽」 武沢 幾子/小山 文代

 運動

- ・プログラムは変更となる場合があります。ご了承ください。
- ・お休みされる場合には受付にお伝えください。(029-853-3644)