

2019年1月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	14 祝日	15	16	17	18	19
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	21	22	23	24	25	26
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	28	29	30	31		
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ			
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		