

11月

時間

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
					いつまでも元気塾	祝日
				やさしいヨガ		
	5	6	7	8	9	10
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		ミニピンボン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	12	13	14	15	16	17
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		ミニピンボン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	19	20	21	22	23	24
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ			
11:10~12:10		痛みの教室			祝日	
13:30~14:30		ミニピンボン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	26	27	28	29	30	
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		ミニピンボン	脳トレ教室			