

# 2017年12月ごみゅにていー・パティオ 海鈴 教室 予約制 TEL 61-0476

日	月	火	水	木	金 1	土 2
海鈴主催 教室	大磯だいすき倶楽部				健康マー جان	健康マー جان
利用料金 500円/1回	関連行事				10時~12時	10時~12時
交通費・材料費等実費	大磯町介護予防事業					
貸しスペース 利用料金は教室によって異なります					健康マー جان	健康マー جان
					13時~15時	13時~15時
3	4	5	6	7	8	9
朝ヨガ教室		ポール・ウォーキング教室	ノルディック・ウォーキング		健康マー جان	健康マー جان
①8時~②10時~		介護予防 9時~11時	集合海鈴 8時半		10時~12時	10時~12時
湘南国際マラソン	シニア・ヨガ教室	リンパ施術	シニア・ヨガ教室	シニア・ヨガ教室		
乾杯横丁	10時~11時半	10時~17時	10時~11時半	10時~11時半	健康マー ジャン	健康マー ジャン
10時~17時	玄米ダンベル体操	書写教室	セルフリンパ		13時~15時	13時~15時
	14時~15時	15時~19時	14時~15時30分			
10	11	12	13	14	15	16
朝ヨガ教室		ポール・ウォーキング教室	ノルディック・ウォーキング	シニア・ヨガ教室	健康マー ジャン	健康マー ジャン
①8時~②10時~		介護予防 9時~11時	集合大磯駅 8時半	10時~11時半	10時~12時	10時~12時
ODC 理事会 例会	シニア・ヨガ教室		シニア・ヨガ教室	絵画教室		
9時~12時	10時~11時半		10時~11時半	13時~15時	健康マー ジャン	健康マー ジャン
	玄米ダンベル体操	書写教室	古武術腰痛解消教室	書道教室	13時~15時	13時~15時
	14時~15時	15時~19時	14時~15時	15時半~16時半		
17	18	19	20	21	22	23
大磯市		ポール・ウォーキング教室	ノルディック・ウォーキング	脳トレ教室	健康マー ジャン	
9時~14時		介護予防 9時~11時	集合海鈴 8時半	10時~12時	10時~12時	
		リンパ施術	シニア・ヨガ教室	絵画教室		
		10時~17時	10時~11時半	13時~15時	健康マー ジャン	休み
		書写教室		書道教室	13時~15時	
		15時~19時		15時半~16時半		
24	25	26	27	28	29	30
朝ヨガ教室						
①8時~②10時~						
	シニア・ヨガ教室	12/26~1/8まで冬休み				
31	10時~11時半					