

2017年11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 1	木 2	金 3	土 4
			ノルディック・ウォーキング 集合海鈴 8時半	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半		健康マーじゃん 10時～12時
			シニア・ヨガ教室 10時～11時半	シニア・ヨガ教室 10時～11時半		健康マーじゃん 13時～15時
			セルフリンパ教室 14時～15時半	大磯コミュニティカレッジ 14時半～16時半		
5	6	7	8	9	10	11
朝ヨガ教室 ①8時～②10時～	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	ポール・ウォーキング教室 介護予防 9時～11時	ノルディック・ウォーキング 集合大磯駅 8時半	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	健康マーじゃん 10時～12時	健康マーじゃん 10時～12時
	シニア・ヨガ教室 10時～11時半			シニア・ヨガ教室 10時～11時半	健康マーじゃん 13時～15時	健康マーじゃん 13時～15時
大磯宿場祭り 10時～14時		書写教室 15時～19時	古武術腰痛解消教室 14時～15時	絵画教室 13時～15時		
				書道教室 15時半～16時半		
12	13	14	15	16	17	18
朝ヨガ教室 ①8時～②10時～	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	ポール・ウォーキング教室 介護予防 9時～11時	ノルディック・ウォーキング 集合海鈴 8時半	脳トレ教室 10時～12時	健康マーじゃん 10時～12時	健康マーじゃん 10時～12時
	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	リンパ施術 10時～17時	シニア・ヨガ教室 10時～11時半		健康マーじゃん 13時～15時	健康マーじゃん 13時～15時
	玄米ダンベル体操 14時～15時	書写教室 15時～19時				
19	20	21	22	23	24	25
朝ヨガ教室 ①8時～②10時～	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	ポール・ウォーキング教室 介護予防 9時～11時	ノルディック・ウォーキング 集合大磯駅 8時半	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	健康マーじゃん 10時～12時	健康マーじゃん 10時～12時
	シニア・ヨガ教室 10時～11時半		シニア・ヨガ教室 10時～11時半		健康マーじゃん 13時～15時	健康マーじゃん 13時～15時
大磯市 9時～14時	玄米ダンベル体操 14時～15時	書写教室 15時～19時		絵画教室 13時～15時		
26	27	28	29	30		
ポールウォーキング	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	ポール・ウォーキング教室 介護予防 9時～11時	ノルディック・ウォーキング 集合海鈴 8時半	手作り石鹸教室 10時～12時	海鈴主催 教室 利用料金 500円/1回	大磯だいすき倶楽部 関連行事
二宮観光協会 9時～14時	玄米ダンベル体操 14時～15時	リンパ施術 10時～17時			交通費・材料費等実費 貸しスペース 利用料金は	大磯町介護予防事業
		書写教室 15時～19時		書道教室 15時半～16時半	教室によって異なります	