

	月	火	水	木	金	土
10:30	 :new  :講師  : オンライン対応 ご自宅から、オンラインでもご参加可能です。詳細はスタッフまで。					
13:30						
AM	<input type="checkbox"/> ヨガマットを永く清潔にご利用頂くため、マットご使用の際はバスタオルを持参していただきますようご協力よろしくお願いします。					
PM						
AM						
PM						
				21	22	23
AM				ヨガ(DVD) 	茶話会 	自力整体(DVD) 
PM				歌詠みの会〜ビギナーズ〜 	つぼ・マッサージ(DVD) 	個別相談 
AM	 座談会 	グループミーティング 	イージー当事者研究 	ヨガ(DVD) 	茶話会 	
PM	EIGO de hanaso *  	ストリートダンス  	自力整体(DVD) 	ストレスマネジメント 	看護師のセルフチェック 	