

3月2019(平成31年)

日	月	火	水	木	金	土
					1 🪑 ジャイロ10:00	2
3	4	5 🪑 やさしい イス体操13:30	6 報恩舎 セミナー 10:30~	7 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	8 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	9 🍳 Cooking 13:00~
10	11	12 🍳 Cooking 13:00 ジャイロ13:30 🪑	13	14 教会 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	15 🪑 イス体操13:30 算命学 13:30	16 🍳 Cooking 13:00~
17 報恩舎セミナー 10:30~	18 証立て講座 10時~15時	19 🪑 やさしい イス体操13:30	20	21 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	22 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	23 🍳 Cooking 10:00~午前
24	25 🐰 歌のレッスン 13:30~	26 🪑 ジャイロ13:30 🍳 Cooking 18:00~★	27	28 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30		

3月 春のフレンチ



春まぢか。身体も冬から春へと変わります。スイッチを切り替え、活発に動ける体に整えましょう！

クレソンのポタージュとお魚のソテー。酒粕を使ったプリンなんかいかがでしょう♡

★新♡定期講座！ 証立て；神原 将先生・10時~15時(お昼軽食事前申込み) 参加費3,000円

「証立て」;自分の体質を見分け体の整え方を学ぶ。

★お薦め! 🪑 ジャイロキネシス・イス体操・火13:30~15時・金10:00~ 斎藤洋子先生

膝や股関節に不安のある方も参加してください！椅子に座って骨盤を無理なく正しい位置に立て、音楽に合わせて頭からつま先まで全身を動かし、柔軟にバランスよい筋力を向上させる優しい体操です。 参加費1500円

🍳料理教室すーぷの家 受講料1ヶ月 3000円(材料費込み)

※ 4ヶ月分前納割引 10,000円;(材料費込み)



シニアスクール MURAI

すーぷの家 村井純子 090-.6838-.1457