



7月2019 令和1年



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 パソコン イス体操 13:30	3 パソコン パソコン	4 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	5 椅子 ジャイロ10:00	6 パソコン マリア園七夕
7	8	9 パソコン Cooking 13:00 ジャイロ13:30	10 報恩舎セミナー 10:30~ パソコン	11 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	12 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	13 パソコン Cooking 13:30
14	15 証立て講座 10時~15時	16 パソコン イス体操 13:30	17 パソコン Cooking 13:00	18 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	19 椅子 イス体操 10:00 算命学 13:30	20 パソコン Cooking 10:00
21 報恩舎セミナー 10:30~	22 歌のレッスン 13:30~	23 パソコン ジャイロ13:30 Cooking 18:00	24 パソコン	25 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	26 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30	27 パソコン
28	29	30 パソコン	31 パソコン			

7月 痩せる スープ・II



デトックスで代謝を改善して行きましょう！

「アスパラときくらげのスープ」そして「ターメリック炒飯」を合わせます。

豆乳で抹茶アイスを作ります。



- ★ 証立て講座； 神原 将先生 毎・第3月 3,000円 (昼食500円・事前申込み)
- ★ イス体操 ・ジャイロキネシス 斎藤洋子先生 毎火・第1・3金 1,500円 
- ★ 歌のレッスン♪ 台信有理子先生 毎・第4月 2,000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