



8月2019 令和1年

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



8月 痩せる スープ・Ⅲ

グリーンカレー2019

グリーンカレーとパイナップルシャーベット



- ★ 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