



2020令和2年 3月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 🐰 歌のレッスン 13:30~	3 パソコン イス体操 13:30	4 10時半 報恩舎 セミナ パソコン	5 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室 17:30	6	7 パソコン ジャイロ 13:30
8	9	10 パソコン Cooking 13:00 ジャイロ 13:30	11 パソコン	12 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室 17:30	13 ストレッチ教室 10:30 書道 13:30	14 パソコン Cooking 13:00 ジャイロ 13:30
15 報恩舎 セミナー 10時半	16 証立講座 10-13時	17 パソコン イス体操 13:30	18 Cooking 13:00 パソコン	19 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室 17:30	20 算命学 13:30	21 パソコン Cooking 10時 ジャイロ 13:30
22	23	24 パソコン ジャイロ 13:30 Cooking 18:00	25 ★ J-cooking 14:00 パソコン	26 パソコン フラダンス 13:30~14:30 ヨガ教室 17:30	27 ストレッチ教室 10:30 書道 13:30	28 パソコン ジャイロ 13:30
29	30	31 パソコン				

3月 ライスバーガーとわかめスープ

ライスバンズを作って、焼肉を挟みます！バリエーション色々♡

春のスープ、わかめとレタスで簡単に！



★ジュニアクッキング； 第4水 14:00~16:00 3,000円



対象； 10~17歳 4月以降は参加者の希望時間帯を考慮して行きます。

★イス体操・ジャイロキネシス 斎藤洋子先生 毎火・毎土曜 1,500円

★歌の教室；ボイストレーニング 台信有里子先生 第一月曜 13:30~2,000円

料理教室 すーぷの家 受講料1ヶ月 3000円(材料費込み)



シニアスクール MURAI

※ 4ヶ月分前納割引 10,000円(材料費込み)

すーぷの家 村井純子 090-.6838-.1457