

# 2020令和2年 8月



日	月	火	水	木	金	土
						1 パソコン イス体操13:30
2	3 歌13:30	4 ジャイロ 13:30	5 パソコン パソコン 太極拳17:30	6 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	7	8 Cooking13時 ジャイロ 13:30
9	10	11お	12盆	13や	14す	15み
16	17 証立講座 10-13時	18 Cooking 13:00 イス体操13:30	19パソコン パソコン 太極拳17:30	20パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	21 算命学13:30	22 パソコン Cooking10時 イス体操13:30
23/ 30	24/ 31	25 ジャイロ 13:30 Cooking 18:00	26パソコン パソコン 太極拳17:30	27パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	28 ストレッチ10:30 書道13時30	29 パソコン ジャイロ 13:30

## 8月 チーズ衣のムニエルとキウイスープ

衣にチーズを入れてムニエルを焼きます！デザートのようなキウイのスープを添えて♥

証立て講座 ; 17日・第3月曜10:00~12:30 3,000円

歌・ヴォーカル教室 ; 3日・第1月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 21日・第3金曜 13:30~15:30 3,000円

★ 太極拳 ; 毎水曜 17:30~18:30 4,000円(月謝)

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