

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