

2020令和2年 10月

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

10月 焼き豚とターツアイのスープ

何かと便利な作り置きのお宝、焼き豚。メインのおかずにも！リンゴのサラダを添えましょう
ターサイ、チンゲン菜は優しい味のスープの具に♡

証立て講座 ; 19日・第3月曜10:00~12:30 3,000円

歌・ヴォーカル教室 ; 5日・第1月曜 13:30~15:00 2,000円

算命学 ; 16日・第3金曜 13:30~15:30 3,000円

★ 太極拳 ; 毎週水曜 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