

2023 令和5年 3月

日	月	火	水	木	金	土
			1 パソコン パソコン 太極拳1800	2 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	3	4 パソコン ジャイロ 13:30 
5	6  歌13:30	7  イス体操13:30	8 パソコン パソコン 太極拳1800	9 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00 Cooking 広島1030	10 書道 13:00	11 パソコン Cooking10時  イス体操13:30 
12	13	14  Cooking 13時 ジャイロ 13:30 	15 パソコン パソコン 太極拳1800	16 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	17 算命学13:30	18 パソコン ジャイロ 13:30 
19	20	21	22 パソコン パソコン 太極拳1800	23 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室18:00	24  Cooking10.30 書道 13:00	25 パソコン イス体操13:30 
26	27	28  ジャイロ 13:30 Cooking18時 	29 パソコン パソコン	30 パソコン フラダンス13時30 ヨガ教室 18:00	31	

3月 痩せる カレースープ

痩せるカレースープ！ 春です。少しやせましょう！か？ 糖質をエネルギーに変え

やすい素材を使います。 とても簡単な調理法で♪



歌の教室 ; 6日・第1月曜 13:30~15:00

2,000 円

算命学 ; 17日・第3金曜 13:30~15:30

3,000 円

太極拳 ; 毎週水曜 18:00(17:30)~19:00

4,000円 (月謝)

書道 ; 10日・24日・金曜 13:00~

3,000 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