

日	月	火	水	木	金	土
海鈴主催 教室	大磯町介護予防事業	① のんびりコース	1	2	3	4
利用料金 500円/回	ポールウォーキング	② ゆっくりコース	朝ヨガ教室C 10時～11時	レディース・ウォーキング ③ 8時半～12時	健康マージャン 10時～12時	
交通費・材料費別途		③ しっかりコース				大磯コミュニティカレッジ
貸しスペース 千円/2時間	海鈴大磯 関連イベント					14時半～16時半
					曼荼羅アート教室 13時～15時	整体教室 13時～18時
5	6	7	8	9	10	11
	朝ヨガ教室A 10時～11時半	ポールウォーキング ゆっくり・のんびりコース		レディース・ウォーキング ④ 9時～12時	健康マージャン 10時～12時	健康マージャン 10時～12時
		9時～12時				
		朝ヨガ教室B 10時～11時半		絵画教室 13時～15時		
	玄米ダンベル体操 14時～15時	書写教室 15時～18時	大磯川柳教室 14時～16時半	書道教室 15時半～17時半		
						整体教室 13時～18時
12	13	14	15	16	17	18
	朝ヨガ教室A 10時～11時半	ポールウォーキング ゆっくり・のんびりコース	朝ヨガ教室C 10時～11時	レディース・ウォーキング ⑤ 8時半～12時	健康マージャン 10時～12時	健康マージャン 10時～12時
		9時～12時				
	玄米ダンベル体操 14時～15時	朝ヨガ教室B 10時～11時半	腰痛解消教室 14時～15時半			整体教室 13時～18時
		書写教室 15時～18時				
19	20	21	22	23	24	25
大磯市 9時～14時	パステル教室 10時～11時半			レディース・ウォーキング ⑥ 9時～12時	健康マージャン 10時～12時	健康マージャン 10時～12時
	玄米ダンベル体操 14時～15時			絵画教室 13時～15時		整体教室 13時～18時
		書写教室 15時～18時		書道教室 15時半～17時半		
26	27	28	29	30	31	
	朝ヨガ教室A 10時～11時半	ポールウォーキング ゆっくり・のんびりコース	朝ヨガ教室C 10時～11時		健康マージャン 10時～12時	
		9時～12時				
		朝ヨガ教室B 10時～11時半				
		書写教室 15時～18時				

