

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	海鈴主催 教室		ポール・ウォーキング ◎ しっかりコース 9時～12時	ポール・ウォーキング① 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
	利用料金 500円/回					
	交通費・材料費等別 貸しスペース 千円/2時間		朝ヨガ教室C 10時～11時		曼荼羅アート教室 13時～15時	大磯コミュニティ・ カレッジ
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 ② ゆっくりコース 9時～12時	ポール・ウォーキング ① のんびりコース 9時～12時	ポール・ウォーキング② 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	朝ヨガ教室B 10時～11時半	大磯川柳教室 14時～16時半	絵画教室 13時～15時		
		書写教室 15時～18時		書道教室 15時半～17時半		
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 ② ゆっくりコース 9時～12時	ポール・ウォーキング ◎ しっかりコース 9時～12時	ポール・ウォーキング① 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
		朝ヨガ教室B 10時～11時半	朝ヨガ教室C 10時～11時		曼荼羅アート教室 13時～15時	
	玄米ダンベル体操 14時～15時	書写教室 15時～18時	古武術教室 14時～15時			
19	20	21	22	23	24	25
大磯市	朝ヨガ教室A 10時～11時半	ポール・ウォーキング ② ゆっくりコース 9時～12時	ポール・ウォーキング ① のんびりコース 9時～12時	ポール・ウォーキング② 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
大磯 ライフセービング・クラブ キックオフミーティング	玄米ダンベル体操 14時～15時	書写教室 15時～18時		絵画教室 13時～15時		
				書道教室 15時半～17時半		
26	27	28	29	30	大磯町介護予防事業 ポールウォーキング教室 ① のんびりコース ② ゆっくりコース ③ しっかりコース	
	パステル・アート教室 10時～11時半	朝ヨガ教室B 10時～11時半	ポール・ウォーキング ◎ しっかりコース 9時～12時			
		書写教室 15時～18時	朝ヨガ教室C 10時～11時			