

# 2022年11月こみゅにてー・パティオ 海鈴 教室 予約制 TEL 080-5002-1038

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		朝ヨガ教室B 10時～11時半	朝ヨガ教室C 10時～11時	レディース・ウオーキング ① 8時半～12時	健康マーじゃん 10時～12時	健康マーじゃん 10時～12時
			ポール・ウオーキング ③ しっかりコース 9時～12時		曼荼羅アート教室 13時～15時	整体教室 13時～18時
						大磯コミュニティ・ カレッジ
6	7	8	9	10	11	12
	朝ヨガ教室A 10時～11時半	ポール・ウオーキング ② ゆっくりコース 9時～12時	ポール・ウオーキング ① のんびりコース 9時～12時	レディース・ウオーキング ② 9時～12時	健康マーじゃん 10時～12時	健康マーじゃん 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	大磯川柳教室 14時～16時半	書道教室 15時半～17時半	大磯お試し移住企画 午後	大磯お試し移住企画 終日
13	14	15	16	17	18	19
大磯お試し移住企画 午前中	朝ヨガ教室A 10時～11時半	ポール・ウオーキング ② ゆっくりコース 9時～12時	ポール・ウオーキング ③ しっかりコース 9時～12時	レディース・ウオーキング ① 8時半～12時	健康マーじゃん 10時～12時	健康マーじゃん 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	朝ヨガ教室C 10時～11時		曼荼羅アート教室 13時～15時	整体教室 13時～18時
		書写教室 15時～18時				
20	21	22	23	24	25	26
		ポール・ウオーキング ② ゆっくりコース 9時～12時		レディース・ウオーキング ② 9時～12時	健康マーじゃん 10時～12時	
大磯市 9時～14時	パステル教室 10時～11時半			絵画教室 13時～15時		秋の大磯すてき発見 体験ツアー
	玄米ダンベル体操 14時～15時	書写教室 15時～18時		書道教室 15時半～17時半		整体教室 13時～18時
27	28	29	30			
	朝ヨガ教室A 10時～11時半	朝ヨガ教室B 10時～11時半	ポール・ウオーキング ① のんびりコース 9時～12時	海鈴主催 教室 利用料金 500円/回 交通費・材料費別途	大磯町介護予防事業 ポールウオーキング	① のんびりコース ② ゆっくりコース ③ しっかりコース
大磯小学校PTA ミカン狩り体験			朝ヨガ教室C 10時～11時	貸しスペース 千円/2時間	海鈴大磯 関連イベント	
		書写教室 15時～18時				