

平成28年度 西圓寺 12月講座月間予定表

月	火	水	木	金
			1	2
			音楽・マッサージ 10:00～12:00 足つぼ・整体 13:00～16:00	健脚体操 10:00～11:00 足つぼ・カイロプラクティック 13:00～16:00
5	6	7	8	9
陶芸 10:30～11:30 整体・足つぼ 13:00～16:00	マッサージ・書道 10:00～12:00 アロマセラピー 14:00～15:00	クリスマスの飾りつけ 10:30～11:30 懐メロダンス 14:00～15:00 	音楽・マッサージ 10:00～12:00 足つぼ・整体 13:00～16:00	健脚体操 10:00～11:00 足つぼ・カイロプラクティック 13:00～16:00
12	13	14	15	16
陶芸 10:30～11:30 整体・足つぼ 13:00～16:00 	マッサージ・書道 10:00～12:00 アロマセラピー 14:00～15:00	思い出ブック作り 10:30～11:30 懐メロダンス 14:00～15:00	音楽・マッサージ 10:00～12:00 足つぼ・整体 13:00～16:00	健脚体操 10:00～11:00 足つぼ・カイロプラクティック 13:00～16:00
19	20	21	22	23
囲碁で遊ぼう！ 10:00～11:00 整体・足つぼ 13:00～16:00	マッサージ・書道 10:00～12:00 ヨガ 14:00～15:00	お茶会 10:30～11:30 懐メロダンス 14:00～15:00 	音楽・マッサージ 10:00～12:00 足つぼ・整体 13:00～16:00	お休み
26	27	28	29	30
陶芸 10:30～11:30 整体・足つぼ 13:00～16:00 	マッサージ・書道 10:00～12:00 アロマセラピー 14:00～15:00	ポチ袋作り 10:30～11:30 懐メロダンス 14:00～15:00 	【外出】 イルグラーノたかぎへ行こう！ 10:00～12:00 足つぼ・整体 14:00～15:00	お休み