

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜					
					1	2	3	4					
カルチャールーム	午前	<div>都合により、予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。</div> <div>1月1日(木)はお休み致します。本年もどうぞ宜しく</div> <div>★お誕生週間★ 1月26日(月)～31日(土)</div> <div></div>				書き初め教室	ブラバン干支キーホルダー						
	午後					お正月遊びをしよう！							
パリの食卓	午前					お楽しみ体操	お楽しみ体操						
	午後					お楽しみ体操	お楽しみ体操						
温水プール	午前					お休み致します。ご了承ください。							
	午後												
パリジェンヌ													
お買い物ツアー						お休み致します。ご了承ください。							
						5	6		7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前					ちりめんでユニコーン	★ハーブ教室		★そろばん教室	フェルトでりんご	★ハーブ教室	つまみ細工で椿	
	午後	ブラバンで梅	ちりめんで馬	ブラバン干支キーホルダー	レジンで雪のネックレス	なんちゃってステンドグラス	お習字教室						
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	お手玉体操	のびのび体操	タオル体操	とうかいエアロ	ダンベル体操						
	午後	ゆるりん体操	オリンピック体操	ボール体操	可動域エクササイズ	セラバンド体操	とうかい筋トレ						
温水プール	午前	水中筋トレ		とうかいアクア		水中ウォーキング							
	午後	腰痛体操		ボディコア		水中筋トレ							
パリジェンヌ			◇リンデン美容室	ハンドマッサージ									
お買い物ツアー		山新（東海店）											
		12	13	14	15	16	17	18					
カルチャールーム	午前	もこもこフォトキーホルダー	フェルトでりんご	★トールペイント	絵手紙教室	★トールペイント	なんちゃってステンドグラス	護国神社で参拝ツアー					
	午後	レジンで梅のバックチャーム	結ぶだけフェルトバック	モコモコ靴下でぬいぐるみ	ブラバンで梅	毛糸でふくろう	フレームアート						
パリの食卓	午前	のびのび体操	とうかい筋トレ	ダンベル体操	オリンピック体操	お手玉体操	すっきりストレッチ						
	午後	ひばり体操	セラバンド体操	とうかいエアロ	ボール体操	ゆるりん体操	タオル体操						
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		ボディコア							
	午後	とうかいアクア		水中ウォーキング		浮き棒体操							
パリジェンヌ					◇リンデン美容室		ハンドマッサージ						
お買い物ツアー		イオン（東海店）											
		19	20	21	22	23	24		25				
カルチャールーム	午前	牛乳パックで縫わない眼鏡ケース	つまみ細工で水仙	モールでフラワーマグネット	もこもこフォトキーホルダー	★そろばん教室	ちりめんで赤鬼青鬼						
	午後	毛糸でふくろう	絵手紙教室	お習字教室	カップでフラワー	毛糸を巻いて雪だるま	レジンで雪のネックレス						
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	ボール体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	可動域エクササイズ	お手玉体操						
	午後	オリンピック体操	すっきりストレッチ	タオル体操	とうかい筋トレ	ダンベル体操	のびのび体操						
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		とうかいアクア							
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		腰痛体操							
パリジェンヌ						◇リンデン美容室							
お買い物ツアー		カスミ（舟石川店）											
		26	27	28	29	30	31						
カルチャールーム	午前	カップでフラワー	靴下でポーチ	ちりめんで赤鬼青鬼	モールでフラワーマグネット	靴下でポーチ	つまみ細工で椿						
	午後	結ぶだけフェルトバック	ミニフラワーアレンジメント	フレームアート	つまみ細工で水仙	モコモコの靴下でぬいぐるみ	ミニフラワーアレンジメント						
パリの食卓	午前	とうかい筋トレ	のびのび体操	セラバンド体操	ゆるりん体操	タオル体操	とうかいエアロ						
	午後	可動域エクササイズ	ダンベル体操	オリンピック体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	青竹体操						
温水プール	午前	ボディコア		腰痛体操		水中ウォーキング							
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		ボディコア							
パリジェンヌ		ハンドマッサージ		◇リンデン美容室									
お買い物ツアー		ヨークベニマル（東海店）											