

2017年10月		月	火	水	木	金	土
1	2 <input type="radio"/> ロコモ・ベーシック <input type="radio"/> 9:30-10:00 <input type="radio"/> ロコモ・アドバンス <input type="radio"/> ①10:15-11:00 <input type="radio"/> ②11:15-12:00 <input type="radio"/> 14:00-15:00 脳トレ教室・元気にハイ!	3 <input type="radio"/> 14:00-15:00 はじめての書道	4 <input type="radio"/> 10:30-11:30 太極拳	5 <input type="radio"/> ロコモ・ベーシック <input type="radio"/> 9:30-10:00 <input type="radio"/> ロコモ・アドバンス <input type="radio"/> ①10:15-11:00 <input type="radio"/> ②11:15-12:00 <input type="radio"/> 14:00-15:00 世界の唄	6 <input type="radio"/> セルフストレッチ <input type="radio"/> ①10:00-11:00 <input type="radio"/> ②11:15-12:15 <input type="radio"/> 14:00-16:00 囲碁(未経験・初級者向け)	7	
8	9 (体育の日) <input type="radio"/> ロコモ・ベーシック <input type="radio"/> 9:30-10:00 <input type="radio"/> ロコモ・アドバンス <input type="radio"/> ①10:15-11:00 <input type="radio"/> ②11:15-12:00 <input type="radio"/> 14:30-17:00 カルトナーージュ	10 <input type="radio"/> 13:30-15:00 メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操	11 <input type="radio"/> 11:00-11:45 60歳からはじめるフラ <input type="radio"/> 14:00-15:00 ヴォイストレーニング	12 <input type="radio"/> ロコモ・ベーシック <input type="radio"/> 9:30-10:00 <input type="radio"/> ロコモ・アドバンス <input type="radio"/> ①10:15-11:00 <input type="radio"/> ②11:15-12:00 <input type="radio"/> 16:00-17:30 日本史	13 <input type="radio"/> スマホ・タブレット講座 <input type="radio"/> ①10:30-12:00 <input type="radio"/> ②13:30-15:00	14 介護者の会	
15	16 <input type="radio"/> ロコモ・ベーシック <input type="radio"/> 9:30-10:00 <input type="radio"/> ロコモ・アドバンス <input type="radio"/> ①10:15-11:00 <input type="radio"/> ②11:15-12:00 <input type="radio"/> 11:30-12:30 世界の唄 <input type="radio"/> 14:00-15:30 楽しい陶芸	17 <input type="radio"/> 10:30-11:30 脳トレ教室・元気にハイ! <input type="radio"/> 14:00-15:00 英会話(コミュニティサロン)	18 <input type="radio"/> 10:30-11:30 太極拳	19 <input type="radio"/> ロコモ・ベーシック <input type="radio"/> 9:30-10:00 <input type="radio"/> ロコモ・アドバンス <input type="radio"/> ①10:15-11:00 <input type="radio"/> ②11:15-12:00 <input type="radio"/> 13:30-14:15 書道(ペン) <input type="radio"/> 14:30-15:15 書道(筆)	20 <input type="radio"/> セルフストレッチ <input type="radio"/> ①10:00-11:00 <input type="radio"/> ②11:15-12:15 <input type="radio"/> 14:00-16:00 囲碁(中、上級者向け)	21	
22	23 <input type="radio"/> ロコモ・ベーシック <input type="radio"/> 9:30-10:00 <input type="radio"/> ロコモ・アドバンス <input type="radio"/> ①10:15-11:00 <input type="radio"/> ②11:15-12:00 <input type="radio"/> 14:00-16:00 水彩で旬の便り	24 <input type="radio"/> 11:00-13:00 季節を楽しむ句ごはん	25 <input type="radio"/> 13:30-15:00 メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操	26 <input type="radio"/> 13:30-15:30(予定) 体力測定結果全体説明会 <input type="radio"/> 14:00-15:00 ヴォイストレーニング <input type="radio"/> 16:00-17:30 日本史	27 <input type="radio"/> スマホ・タブレット講座 <input type="radio"/> ①10:30-12:00 <input type="radio"/> ②13:30-15:00 <input type="radio"/> 10:30-11:30 やさしい姿勢改善ヨガ (クレールホール)	28	
29	30 <input type="radio"/> 楽しい陶芸 <input type="radio"/> 14:00-15:30	31				スタッフ記入欄	

※『水色のクラス』はグランクレール世田谷中町1階のクレールホール
 『茶色のクラス』はコミュニティプラザ1階のコミュニティサロンで開催致します。
 ※ご予約希望クラスの○印を塗りつぶし、コミュニティサロンスタッフにお渡し下さい。
 ※**ご予約のキャンセルは事前にご連絡ください。**

会員番号
お名前

ホームクレール世田谷中町
 TEL: 03-6432-3196
 月曜から土曜 10:00~18:00