

# ふじみんぴんしゃん体操 お昼の体操・ミニ講座予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27	28	29	30	1	2
朝活 7:30~8:00	 <b>自由参加</b> 					
朝ぴん 9:15~10:00					○	○
昼体操 12:15~12:45					×	×
夕ぴん 15:15~16:00					◎	○
ミニ講座 16:00~16:20						
	4	5	6	7	8	9
朝活 7:30~8:00						◎
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	★	○	○	○
昼体操 12:15~12:45	○	×	×	×	○	×
夕ぴん 15:15~16:00	◎	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20				口の体操		
	11	12	13	14	15	16
朝活 7:30~8:00				◎		
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	◎	×	○	×
昼体操 12:15~12:45	×	×	×	×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20			口の体操			
	18	19	20	21	22	23
朝活 7:30~8:00						
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	○	○	○
昼体操 12:15~12:45	×	×	×	×	○	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	◎	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20	ストレッチ			口の体操		
	25	26	27	28	29	30
朝活 7:30~8:00						
朝ぴん 9:15~10:00	◎	○	○	○	○	
昼体操 12:15~12:45	×	×	○	×	×	
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	
ミニ講座 16:00~16:20						