

コミュニティガーデン 東京アネックス別館プラス プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
		<div style="border: 2px dashed pink; padding: 5px;"> <p>★お買い物★ 3/11(水) 100円ショップ 3/19(木) みちの駅いちかわ 3/24(火) ピーターパン 3/27(金) アリオ葛西 ※プログラムは予告なく変更になる場合がございます。</p> <p>★おでかけツアー★ 3/2(月)~3/7(金) 河津桜ツアー 3/9(月)~3/14(金) 観梅ツアー(11日はありません)</p> <p>★イベント★ 3/10(火) 出張理美容(事前予約) 3/12(木)、3/26(木) パン移動販売~ESSEN~</p> </div>							1		
		2	3	4	5	6	★ 7	8			
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX					
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操					
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操				
	午後	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操				
	午後		カルチャー教室 ~レジンキーホルダー~	おやつ教室 ~あんバター塩パン風~		料理教室 ~茄子と豚ひき肉のホロネーゼ~					
	午後	お出かけツアー ~河津桜~	お出かけツアー ~河津桜~	お出かけツアー ~河津桜~	お出かけツアー ~河津桜~	お出かけツアー ~河津桜~	お出かけツアー ~河津桜~				
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ				
		9	10	11	12	★ 13 ★	14	15			
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX					
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操					
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操				
	午後	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操				
	午後		料理教室 ~茄子とツナのピリ辛味噌炒め~		カルチャー教室 ~折り紙で桜の花飾り~						
	午後	お出かけツアー ~観梅~	お出かけツアー ~観梅~	お買い物 ~100円ショップ~	お出かけツアー ~観梅~	お出かけツアー ~観梅~	お出かけツアー ~観梅~				
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ				
		16	17	18	19	20	★ 21	22			
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX					
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操					
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操				
	午後	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操				
	午後	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー				
	午後				お買い物 ~道の駅いちかわ~	春分の日					
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ				
		★ 23	24	25	26	27	28	29			
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX					
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操					
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操				
	午後	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操				
	午後	カルチャー教室 ~絵画教室~		おやつ教室 ~かんたん大学芋~	料理教室 ~ポテト金平~		ネイルサロン				
	午後		お買い物 ~ピーターパン~			お買い物 ~アリオ葛西~					
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ				
		30	31								
トレーニング	午前	TRX									
	午後	頭の体操									
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操								
	午後	平行棒体操	平行棒体操								
	午後	ハンドマッサージ	おやつ教室 ~レーズン蒸しパン~								
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ								