

# グリーンフォレストクラブ

## 2019年11月 月間プログラム

グリーンフォレストビレッジ

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 体操 おはじき (6F/3・7F) おはじき (4F/5F) 筋トレ/Mサロ	2 体操 コーヒークラブ 大人の塗り絵 「それいゆ」 エステ&マッサージ 顔面/青春
					3 体操 フラワーアレンジ (4F/5F) フラワーアレンジ (6F/3・7F) 脳内/青春	4 体操 頭の体操 書の道 ～講師編～ 柔軟/Mサロ
						
10 体操	11 体操	12 体操	13 体操	14 体操	15 体操	16 体操 紅茶の会 お手玉 ターゲット☆ エステ&マッサージ 顔面/青春
						
17 体操 第14回 森緑祭 フェスティバル 2019	18 体操 折り紙教室 (6F/3/7F) 折り紙教室 (4F/5F) 柔軟/Mサロ	19 体操 頭の体操 装飾絵画 「トールペイント」 筋トレ/青春	20 体操 マグロ解体 ショー ねらいうち♡ 発声/Mサロ	21 体操 写経の会 合唱サークル 「ありえる」 柔軟/青春	22 体操 抹茶を 楽しむ会 大人の塗り絵 「それいゆ」 筋トレ/Mサロ	23 体操 トランプ (6F/3/7F) トランプ (4F/5F) エステ&マッサージ 顔面/青春
24 体操 フラワーアレンジ (4F/5F) フラワーアレンジ (6F/3・7F) 脳内/青春	25 体操 頭の体操 書の道 ～講師編～ 柔軟/Mサロ	26 体操 ゴルフゲーム 陶芸教室 「ろくろ」 筋トレ/青春	27 体操 ピンポンホッケー 季節の 絵はがき 発声/Mサロ	28 体操 かるた (6F/3・7F) かるた (4F/5F) 柔軟/青春	29 体操 写経の会 (4F/5F) 写経の会 (6F/3・7F) 筋トレ/Mサロ	30 体操 コーヒークラブ はじめての ダーツ エステ&マッサージ 顔面/青春

プログラムは変更になる場合がございます。詳しくは週間プログラムをご参照下さい。