

# グリーンフォレストクラブ桜ガーデン 2021年 9月 月間プログラム



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 体操 歌今唱歌 &カラオケ 発声練習	2 体操 写経の会 「心の時間」 柔軟体操	3 体操 かるた 筋力トレーニング	4 体操 大人の塗り絵 「それいゆ」 顔面体操
			5 体操 かき氷やさん 脳内体操	6 体操 頭の体操 柔軟体操	7 体操 折り紙教室 「かざぐるま」 筋力トレーニング	8 体操 おはじき 発声練習
12 体操 かき氷やさん 脳内体操	13 体操 頭の体操 柔軟体操	14 体操 かるた 筋力トレーニング	15 体操 抹茶を 楽しむ会 発声練習	16 体操 写経の会 「心の時間」 柔軟体操	17 体操 折り紙教室 「かざぐるま」 筋力トレーニング	18 体操 おはじき 顔面体操
19 体操 かき氷やさん 脳内体操	20 体操 頭の体操 柔軟体操	21 体操 大人の塗り絵 「それいゆ」 筋力トレーニング	22 体操 歌今唱歌 &カラオケ 発声練習	23 体操 書の道 柔軟体操	24 体操 おはじき 筋力トレーニング	25 体操 フラワー アレンジメント 顔面体操
26 体操 桜運営 プレゼンツ! 秋の ガーデン祭り	27 体操 頭の体操 柔軟体操	28 体操 お手玉 ターゲット☆ 筋力トレーニング	29 体操 折り紙教室 「かざぐるま」 発声練習	30 体操 抹茶を 楽しむ会 柔軟体操		

現在流行中の感染症対策の為  
講師クラブは中止しております。

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。