

2019年9月スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 女性のためのヨガ 10:00~11:00 鹿嶋市 ★ まちづくり市民センター	5 認知症予防 脳の健康教室 9:30~10:30①② 10:30~11:30②	6	7
8	9	10 産後の バランスボール教室 10:30~11:30 ミライバレエ	11 バレトン 10:00~11:00 認定こども園こじか 間違えないでね!!	12 認知症予防 脳の健康教室 9:30~10:30①② 10:30~11:30②	13 バレトン 19:30~20:30 認定こども園こじか	14
15	16	17	18 バレトン ★ 10:00~11:00 認定こども園こじか 間違えないでね!!	19 認知症予防 脳の健康教室 9:30~10:30①② 10:30~11:30②	20	21
22	23	24 産後の バランスボール教室 10:30~11:30 ミライバレエ	25 バレトン ★ 10:00~11:00 認定こども園こじか 間違えないでね!!	26 認知症予防 脳の健康教室 9:30~10:30①終了式 大野会場はお休み!	27 バレトン 19:30~20:30 認定こども園こじか	28
29	30					

① 鹿嶋市まちづくり市民センター
② 大野まちづくりセンター

※ 毎月最終月曜日は、アジュール鹿嶋さんにてランチ開催♪ (会員様は半額です)
ご予約は1週間前までに! お肉かお魚選べます! 特典ご利用の際は、予約時にお伝えくださいね!

▶▶ CHECK!

産後応援プロジェクト 産 go!ホームページ
<https://fpn-sango.amebaownd.com>

産後ケア教室・産後のバランスボール教室
託児つきバランスボール教室の
詳細、申込はコチラから★

鹿嶋 産後ケア

検索



▶▶ EVENT!

ヨガ・バレトンの時間・場所が違います!!

9月は10:00~11:00です。

バレトンは、認定こども園こじかで行います。

こじかさんの駐車場をお使いください。

道路に面している平屋の旧ホールです!!

女性のためのヨガ♪ ~初心者の方も大歓迎~

いつもの土曜日ではないので、お間違えなく!!

—ヨガ教室の参加方法— —バレトン教室の参加方法—

- 初回 1,000円 ●初回 500円
- 会員 1,000円 ●会員 500円
- または回数券
- 非会員 1,300円 ●非会員 800円

★託児の方は、事前連絡おねがいします。

会員の方は会員証提示。

教室の問合せ:担当▼

TEL:090-8763-4624 にショートメッセージを送る。

※レッスン中などにより、すぐに返信できないこともありますのでご理解ください。

※会員制度の詳細については別紙にてご連絡

★マークの教室はペンギン kids タイムの日!

- 開催日5日前までに要予約
- お子様お一人 500円 (回数券利用可能)
- 利用できるお子様の年齢については問い合わせください。
- ※20分前までには開場入りお願いいたします!

問合せ

NPO法人ファーストペンギンネットワーク ☎090-8763-4624

<https://www.first-penguin-net.com>



ファーストペンギン
ネットワーク



協賛

株式会社保険ニュース/宮中グリーンホーム/ KUMON 荒野台教室/アジュール鹿嶋ウエディングハウス
Fuda hair omuni salon/美容と健康のお店 セレブ/内野鍼灸整骨院/カイロプラクティック fun