

ソラリエプログラム(2022年 11月)

※12:00～ 食事(別途500円)

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
13:00 ～ 14:00	食事予約は前週水曜 (14:00)まで♪ Tel: 011-222- 3989	Jまいんどふる (阿部)	ヨーガと呼吸法 (佐高先生)	祝日	気功で健康!
	7	8	9	10	11
13:00 ～ 14:00	ハンドケア ゆっくり贅沢時間 (小林)	なんでも座談会 (粥川)	快眠力アップ (小林)	こころゆさぶる 絵本の力 (粥川)	気功で健康!
	14	15	16	17	18
13:00 ～ 14:00	こころケア ～背景編～ (小林)	Jまいんどふる (高澤)	ヨーガと呼吸法 (佐高先生)	こころゆさぶる 笑いの力 (木村)	気功で健康!
	21	22	23	24	25
13:00 ～ 14:00	フットケア テトックスタイム *参照 (小林)	Jまいんどふる (尾形)	祝日	こころゆさぶる 絵本の力 (粥川)	気功で健康!
	28	29	30	* 11月21日について要タオル持参♪ 足湯とオイルマッサージができる 服装でお越しください。	
13:00 ～ 14:00	今とこれから (小林)	Jまいんどふる (木村)	テーマトーク ～食事のこだわり～ (粥川)		