

Sun	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Sat
				1	2	3
				転倒防止エクササイズ 10:00 am - 11:00 am シニア・エアロビクス 11:30 am - 12:45 pm チェアヨガ護身術 麻雀クラブ 1:00 pm - 4:00 pm 俳句クラブ 1:00 pm - 3:00 pm	英語・初級(2F) 10:00 am - 11:30 am クラフトクラブ 10:00 am - 3:00 pm ランチプログラム(予約制) 11:45 am - 12:45 pm 書道(1F) 2:00 pm - 3:00 pm	(桜餅クラブ) 10am-2pm 予定
4	5	6	7	8	9	10
	メディテーション (2R) 10:00 am - 11:30 am おはなしおはなし(1F) 10:00 am - 11:30pm スマートフォン初級(2F) 10:00 am - 11:30am カラオケクラブ(1F) 12:30pm - 3:30pm 月曜ライトハウス(2R) 1:00pm-3:30pm	英語・中級(2F) 10:00 am - 11:30 am 卓球クラブ 10:00 am - 12:00 pm iPad中級・午前(1F) 10:00 am - 11:30 am iPad中級・午後(2F) 1:00 pm - 2:30 pm シニア向けフラダンス 12:30 pm - 1:30 pm シニア向けヨガ 1:45 pm - 2:45 pm ***アウトリーチ*** >>3月13日へ変更	水曜ライトハウス 10:00 am - 3:00 pm リトミックス(2R) 10:30 am - 12:00pm 日本語初級(2F) 10:00 am - 11:30 am ランチプログラム(予約制) 11:45am - 12:45pm	転倒防止エクササイズ 10:00 am - 11:00 am 脳トレ(2F) 10:30 am - 11:45 am シニア・エアロビクス 11:30 am - 12:45 pm チェアヨガ護身術 麻雀クラブ 1:00 pm - 4:00 pm	英語・初級(2F) 10:00 am - 11:30 am クラフトクラブ 10:00 am - 3:00 pm ランチプログラム(予約制) 11:45 am - 12:45 pm ピアノで歌う会(予定) 1:00 pm - 2:30 pm	
11	12	13	14	15	16	17
	メディテーション (2R) 10:00 am - 11:30 am 月曜ライトハウス(1F) 1:00pm-3:30pm	英語・中級(2F) 10:00 am - 11:30 am 卓球クラブ 10:00 am - 12:00 pm iPad中級・午前(1F) 10:00 am - 11:30 am iPad中級・午後(2F) 1:00 pm - 2:30 pm シニア向けフラダンス 12:30 pm - 1:30 pm シニア向けヨガ 1:45 pm - 2:45 pm ***アウトリーチ*** MOA 10:00am-2:00pm	水曜ライトハウス 10:00 am - 3:00 pm リトミックス(2R) 10:30 am - 12:00pm 日本語初級(2F) 10:00 am - 11:30 am ランチプログラム(予約制) 11:45am - 12:45pm ヤング クラフトクラブ 1:00pm - 3:00pm 家族の会 1:30pm-3:00pm	転倒防止エクササイズ **お休み** シニア・エアロビクス 11:30 am - 12:45 pm チェアヨガ護身術 麻雀クラブ 1:00 pm - 4:00 pm 俳句クラブ 1:00 pm - 3:00 pm	英語・初級(2F) 10:00 am - 11:30 am クラフトクラブ 10:00 am - 3:00 pm ランチプログラム(予約制) 11:45 am - 12:45 pm 書道 2:00 pm - 3:00 pm	
18	19	20	21	22	23	24
	おはなしおはなし(1F) 10:00 am - 11:30pm スマートフォン初級(2F) 10:00 am - 11:30am カラオケクラブ 12:30pm - 3:30pm 月曜ライトハウスプログラム 1:00pm-3:30pm(2R)	卓球クラブ 10:00 am - 12:00 pm iPad中級・午前(1F) 10:00 am - 11:30 am iPad中級・午後(2F) 1:00 pm - 2:30 pm シニア向けフラダンス 12:30 pm - 1:30 pm シニア向けヨガ 1:45 pm - 2:45 pm	水曜ライトハウス 10:00 am - 3:00 pm 盆踊りワークショップ 10:30 am - 11:30 am リトミックス(2R) 10:30 am - 12:00pm 日本語初級(2F) 10:00 am - 11:30 am ランチプログラム(予約制) 11:45am - 12:45pm	転倒防止エクササイズ **お休み** 脳トレ(2F) 10:30 am - 11:45 am 切り紙アート(2F) 1:30 pm - 3:00 pm シニア・エアロビクス 11:30 am - 12:45 pm チェアヨガ護身術 麻雀クラブ 1:00 pm - 4:00	クラフトクラブ 10:00 am - 3:00 pm ランチプログラム(予約制) 11:45 am - 12:45 pm 英語・初級(2F) 10:00 am - 11:30 am (2/16振替) シニアライフセミナー ~TBD~ 1:30pm-3:00pm	
** 4月~7月中プログラム申し込み期間 : 3月19日(月)10時~3月29日(木)まで ** 登録期間に定員に達しないプログラムはキャンセルとなりますので、 参加ご希望の方は 期間中の登録 をお願いいたします。						
25	26	27	28	29	30	31
	月曜ライトハウス 1:00pm-3:30pm(1F) CM : 10am-3pm	卓球クラブ 10:00 am - 12:00 pm	水曜ライトハウス 10:00 am - 3:00 pm リトミックス(2R) 10:30 am - 12:00pm ランチプログラム(予約制) 11:45am - 12:45pm ヤング クラフトクラブ 1:00pm - 3:00pm	麻雀クラブ 1:00 pm - 4:00 pm	Good Friday CLOSED	
4月~7月プログラム申し込み期間: 3月19日(月)10時~3月29日(木)まで						

Notes:

SPA Room 予約

Tel: 604-368-8413

(Rie まで)