

第 36 号  
1 月 20 日発行

# アルクつうしん♪

まちなか交流サロン **アルク**

新潟市中央区万代 1-6-1 バスセンター3 階  
営業時間/10:00~17:00 定休日/火曜日  
☎025-246-6235



- アルクへ申込み
- 新潟市へ申込み
- 体験参加 OK (要予約)
- にいがた未来ポイント対象

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			アルク体操 10:30~11:30	 総おどり体操体験会 10:00~11:30	英語キッズバレエスクール 10:00~13:00 10:10~10:55	
6	7	8	9	10	11	12
 ステップエクササイズ 10:30~11:30	定休日	 リフレッシュヨガ &ストレッチ 10:30~11:30	アルク体操 10:30~11:30		紙しばいと お絵かきの時間 14:00~14:40	
13	14	15	16	17	18	19
 ステップエクササイズ 10:30~11:30	定休日		アルク体操 10:30~11:30	 総おどり体操体験会 10:00~11:30	英語キッズバレエスクール 10:00~13:00 10:10~10:55	
20	21	22	23	24	25	26
 エクササイズ体験会 10:00~11:30  ステップエクササイズ 13:30~14:30	定休日	 リフレッシュヨガ &ストレッチ 10:30~11:30	アルク体操 10:30~11:30		英語キッズバレエスクール 10:00~13:00 10:10~10:55 絵本とお絵かきの時間 14:00~14:30	
27	28					
 ステップエクササイズ 10:30~11:30	定休日					

~~今月の保健師相談日~~



2月 13日(月)  
27日(月)  
13:00~16:00

※上記の教室時間、及び上記に記載のない貸切利用が入った場合、広いスペースをご利用いただけません。ご了承ください。  
ご利用になりたい方は、ご来店前にお電話にてお問合せいただきますようお願いいたします。