

第 39 号
4 月 19 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



よみきかせ こども向け おとな向け

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	6	7
 ステップエクササイズ 10:30~11:30	定休日					
8	9	10	11	12	13	14
 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	 リフレッシュヨガ&ストレッチ 10:30~11:30		
15	16	17	18	19	20	21
 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 ステップエクササイズ 14:00~15:00	 総おどり体操体験会 10:00~11:30 リフレッシュヨガ&ストレッチ 14:00~15:00		
22	23	24	25	26	27	28
 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	 リフレッシュヨガ&ストレッチ 10:30~11:30		
29	30	31				
	定休日					

~~今月の保健師相談日~~

5月 8日(月)
22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ない場合もございます。
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。