

# アルクつうしん

まちなか交流サロン **アルク**



アルクへ申込み  
 新潟市へ申込み  
 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	8	9
 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  リフレッシュヨガ&ストレッチ 13:00~14:00		
10	11	12	13	14	15	16
 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		
17	18	19	20	21	22	23
	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  リフレッシュヨガ&ストレッチ 13:00~14:00		
24	25	26	27	28	29	30
 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		
31						
 ステップエクササイズ 10:30~11:30						

~~今月の保健師相談日~~



7月 10日(月)  
 24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。