

2025年1月 ユートピア青葉カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日
5	6	7	8 ●ライフキネティック	9	10 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	11
12	13 成人の日	14	15 ●ライフキネティック ●ライフキネティック特別編 ポッチャ講習会 11:15～12:15 ●第1回元プロボクサーによる 「肩・腰・膝の不調改善講座」 13:30～14:45	16	17 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	18
19 ●元輝体操	20 休館日	21	22 ●第2回元プロボクサーによる 「肩・腰・膝の不調改善講座」 13:30～14:45	23	24 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	25
26	27 ●ブラッチング講座	28	29 ●第3回元プロボクサーによる 「肩・腰・膝の不調改善講座」 13:30～14:45 ●スマホの基本とLINE体験 10:00～12:00	30	31 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	1
2 	3	●元輝体操：【申込不要】13:30～14:30 参加費無料 ●カラオケ：【申込不要】午前の部10:00～（受付9:30～）/午後の部13:30～（受付13:15～）参加費無料 ●ライフキネティック：【要申込】9:30～10:30 参加費30円 ●ライフキネティック 特別編 ポッチャ講習会：【要申込】参加費30円 ●ブラッチング講座：【要申込】10:00～11:00 参加費無料 ●スマホの基本とLINE体験：【要申込】10:00～12:00 参加費無料 ●元プロボクサーによる「肩・腰・膝の不調改善講座」全3回：【要申込】13:30～14:45 参加費100円（3回分）				