

レンタルルーム (ふらっとルーム) 予定表

日	月	火	水	木	金	土	
《今月のお知らせ》					1	2	
<p>GWはカレンダー通りの営業となります。</p> <p>今月より、『うたべびま』『親子リトミック』の参加費が変わります。</p> <p>今月より、定期コンサートの出演者が変わります。定期コンサートとは別に、24日(日)にピアノリサイタルもごさいます。</p> <p>予定が変更になる可能性もあります。最新情報は、HP や 公式LINE 等でご確認を!!</p>					1 定休日	2 定休日	
AM						休み	休み
PM							
3	4	5	6	7	8	9	
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	配達あり	定休日	定休日	
AM						休み	休み
PM							
10	11	12	13	14	15	16	
憲法記念日				配達あり	定休日	定休日	
AM	エンジョイエイジング (歌声レッスン) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:35 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30		産後ヨガ&フィットネス 10:00 ~ 11:00		アクティブウォーク (神奈川宿を歩く)	
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやまエ塾 14:00 ~ 15:00 みやまエ塾 (体験) 15:00 ~ 16:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやまエ塾 16:00 ~	ランチ 11:30 ~ 13:00 健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 みちひさ蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00		
17	18	19	20	21	22	23	
				配達あり	定休日	定休日	
AM	エンジョイエイジング (セルフマッサージ) 9:45 ~ 12:45		はじめてのスマートフォン教室 10:00 ~ 11:00	思い出カフェ 10:00 ~ 11:00	エンジョイウォーク (横浜橋商店街)		
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやまエ塾 14:30 ~ 17:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 ひとり親世帯&生活困窮者限定パントリー 14:00 ~ 14:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 きみお蕎麦 11:00 ~ 13:00 みやまエスタディ 15:00 ~ 17:00 みやまエ食堂 17:00 ~ 19:00	ランチ 11:30 ~ 13:00		
24	25	26	27	28	29	30	
				配達あり	定休日	定休日	
AM	エンジョイエイジング (歌) 9:45 ~ 12:45 ひとり親世帯&生活困窮者限定パントリー 10:00 ~ 10:30	うたべびま 10:00 ~ 10:35 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30		青鯨産院 エクササイズヨガ 10:00 ~ 11:00			
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 椎野伸一ピアノリサイタル 14:30 ~ 15:30 みやまエ塾 16:30 ~ 19:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 ブックカフェ 13:00 ~ 14:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 ゆうじ蕎麦 11:30 ~ 13:00 みやまエ劇活アカデミー 12:00 ~ 15:30	ランチ 11:30 ~ 13:00		
31	《豆知識》					登録をお願いします!!	
AM	エンジョイエイジング (チェアヨガ) 9:45 ~ 12:45	皆さんは、日ごろ日焼け止めて使っていますか？ 20年ぐらい前に母子手帳から日光浴という文字が消え、今では春でも秋でも日差しが強くなっていますよね。紫外線は皮膚や目に影響を与え、長期的には皮膚がんや白内障のリスクを高めると言われています。皮膚だと日焼けや炎症、シワやたるみなどの老化のリスクもあります。なので、年齢や性別を問わず、紫外線対策として、毎日日焼け止めを使ってスキンケアをすることが大事です。					LINE
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 フルート&ピアノコンサート 14:00 ~ 15:00 みやまエ塾 16:30 ~ 19:30	ところで、日焼け止めには、紫外線吸収剤と紫外線散乱剤の2種類があるって知っていましたか？ 吸収剤(化学フィルター)は、少量でも高いUVカット効果があり、白浮きにくいテクスチャーが多いけれど、敏感肌や子どもには刺激やアレルギー反応のリスクがある場合があるそうです。 散乱剤(物理フィルター)は、白浮きしやすい欠点があるけれど、肌への刺激が少なく、アレルギーや炎症を引き起こしにくい特徴があるので、敏感肌や赤ちゃんに選んでいて、肌のバリア機能を保護するのに役立つそうです。					Facebook
							Instagram