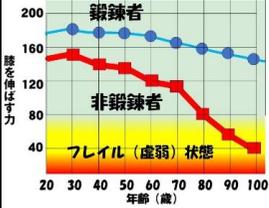


2025年9月講座予定表1講座50分 075-411-4970 お名前(

※無記名のままで落ちていた場合は破棄します)

対象マーク解説「スマひよ」:初心者スマホ・タブレット講座「スマプレ」プレミアム会員用スマホ講座「★」:ひよこクラス「P」:プレミアム会員以上「K」:KING会員限定

|       |   | 日      |    | 月                |   | 火            |   | 水   |                           | 木   |    | 金   |   | 土   |       |
|-------|---|--------|----|------------------|---|--------------|---|---|---------------------------|---|----|---|---|-----|-------|
|       |   | 今月の予定表 |    | 1日 10:20までは整体体操  |   | 2日 ボディメイキング  |   | 3日 いきいき体操・社交ダンス   |                           | 4日 ボディメイキング   |    | 5日 ボディメイキング   |   | 6日  |       |
| 10:35 |   | 1      | 太郎 | ★                | ★ | 1            | 伝 | ★   | 10:10いきいき体操<br>13:00社交ダンス | 1   | 太郎 | P   | 1 | 伝   | 10:35 |
| 11:30 |  | 2      | 太郎 | ★                | ★ | 2            | 伝 | K   |                           | 2   | 太郎 | P   | 2 | 伝   | 11:30 |
| 13:20 |   | 3      | 太郎 | 伝                | 伝 | 3            | 伝 | 伝   |                           | 3   | 太郎 | 伝   | 3 | 太郎  | 13:20 |
| 14:20 |   | 4      | 太郎 | 伝                | 伝 | 4            | 伝 | 伝   |                           | 4   | 太郎 | 伝   | 4 | 太郎  | 14:20 |
|       |   | 7日     |    | 8日 10:20までは整体体操  |   | 9日 ボディメイキング  |   | 10日 いきいき体操・社交ダンス  |                           | 11日 ボディメイキング  |    | 12日 ボディメイキング  |   | 13日 |       |
| 10:35 |   | 1      | 伝  | P                | ★ | 1            | 伝 | P   | 10:10いきいき体操<br>13:00社交ダンス | 1   | 太郎 | ★   | 1 | 太郎  | 10:35 |
| 11:30 |   | 2      | 伝  | P                | ★ | 2            | 伝 | P   |                           | 2   | 太郎 | ★   | 2 | 太郎  | 11:30 |
| 13:20 |   | 3      | 太郎 | 伝                | 伝 | 3            | 伝 | 伝   |                           | 3   | 太郎 | 伝   | 3 | 太郎  | 13:20 |
| 14:20 |   | 4      | 太郎 | 伝                | 伝 | 4            | 伝 | 伝   |                           | 4   | 太郎 | 伝   | 4 | 太郎  | 14:20 |
|       |   | 14日    |    | 15日 10:20までは整体体操 |   | 16日 ボディメイキング |   | 17日 社交ダンス   |                           | 18日 ボディメイキング  |    | 19日 ボディメイキング  |   | 20日 |       |
| 10:35 |   | 1      | 伝  | スマ               | ★ | 1            | 伝 | スマ  | 13:00社交ダンス                | 1   | 太郎 | P   | 1 | 伝   | 10:35 |
| 11:30 |   | 2      | 伝  | スマ               | ★ | 2            | 伝 | スマ  |                           | 2   | 太郎 | P   | 2 | 伝   | 11:30 |
| 13:20 |   | 3      | 太郎 | 伝                | 伝 | 3            | 伝 | 伝   |                           | 3   | 太郎 | 伝   | 3 | 太郎  | 13:20 |
| 14:20 |   | 4      | 太郎 | 伝                | 伝 | 4            | 伝 | 伝   |                           | 4   | 太郎 | 伝   | 4 | 太郎  | 14:20 |
|       |   | 21日    |    | 22日 10:20までは整体体操 |   | 23日 ボディメイキング |   | 24日 いきいき体操・社交ダンス  |                           | 25日 ボディメイキング  |    | 26日 ボディメイキング  |   | 27日 |       |
| 10:35 |   | 1      | どん | P                | ★ | 1            | 伝 | K   | 10:10いきいき体操<br>13:00社交ダンス | 1   | 太郎 | ★   | 1 | どん  | 10:35 |
| 11:30 |   | 2      | どん | P                | ★ | 2            | 伝 | K   |                           | 2   | 太郎 | ★   | 2 | どん  | 11:30 |
| 13:20 |   | 3      | 太郎 | 伝                | 伝 | 3            | 伝 | 伝   |                           | 3   | 太郎 | 伝   | 3 | 太郎  | 13:20 |
| 14:20 |   | 4      | 太郎 | 伝                | 伝 | 4            | 伝 | 伝   |                           | 4   | 太郎 | 伝   | 4 | 太郎  | 14:20 |
|       |   | 28日    |    | 29日 10:20までは整体体操 |   | 30日 ボディメイキング |   | 携帯代が月額3,000円程度に!!格安SIMへの変更サポート、2~3万円の中古iPhone等、スマホの買替え手伝いします。手数料5,000円です。 |                           |  |    | 健康寿命と生命寿命の差を無くし、150歳まで今の健康を維持する「1%の奇跡」を実現しませんか。ボディメイキング体操は、(火)(木)(金)9:00~10:20です。500円/回 |   |     |       |
| 10:35 |   | 1      | どん | ★                | ★ | 1            | 伝 |   |                           |   |    |   |   | K   | 10:35 |
| 11:30 |   | 2      | どん | ★                | ★ | 2            | 伝 |   |                           |   |    |   |   | K   | 11:30 |
| 13:20 |   | 3      | 太郎 | 伝                | 伝 | 3            | 伝 |   |                           |   |    |   |   | 伝   | 13:20 |
| 14:20 |   | 4      | 太郎 | 伝                | 伝 | 4            | 伝 | 伝   | 14:20                     |   |    |   |   |     |       |

2025年9月かけこみさん予定表 075-411-4970 1回50分500円 申込不要

|       | 日   | 月        | 火         | 水   | 木        | 金   | 土   |       |
|-------|-----|----------|-----------|-----|----------|-----|---|-------|
|       |     | 1日       | 2日        | 3日  | 4日       | 5日  | 6日  |       |
| 13:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     | 担当: 太郎と伝 |     |   | 13:20 |
| 14:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     | 担当: 太郎と伝 |     |   | 14:20 |
|       | 7日  | 8日       | 9日        | 10日 | 11日      | 12日 | 13日   |       |
| 13:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     | 担当: 太郎と伝 |     |   | 13:20 |
| 14:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     | 担当: 太郎と伝 |     |   | 14:20 |
|       | 14日 | 15日      | 16日       | 17日 | 18日      | 19日 | 20日   |       |
| 13:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     | 担当: 太郎と伝 |     |   | 13:20 |
| 14:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     | 担当: 太郎と伝 |     |   | 14:20 |
|       | 21日 | 22日      | 23日       | 24日 | 25日      | 26日 | 27日   |       |
| 13:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     | 担当: 太郎と伝 |     |   | 13:20 |
| 14:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     | 担当: 太郎と伝 |     |   | 14:20 |
|       | 28日 | 29日      | 30日       |     |          |     | 携帯代が月額3,000円程度に!!<br>格安SIMへの変更サポート、2~3<br>万円の中古iPhone等、スマホの買<br>替え手伝いします。手数料5,000<br>円です。 |       |
| 13:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     |          |     |   | 13:20 |
| 14:20 |     | 担当: 太郎と伝 | 担当: でんじろう |     |          |     |   | 14:20 |

# 2025年9月運動関係予定表 075-411-4970

| 日    | 月                     | 火                | 水                         | 木                | 金                | 土    |
|------|-----------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------|------|
|      | 1 日                   | 2 日              | 3 日                       | 4 日              | 5 日              | 6 日  |
|      | 9:30~10:00<br>整体ストレッチ | 9:00~10:20<br>BM | 13:00社交ダンス                | 9:00~10:20<br>BM | 9:00~10:20<br>BM |      |
| 7 日  | 8 日                   | 9 日              | 10 日                      | 11 日             | 12 日             | 13 日 |
|      | 9:30~10:00<br>整体ストレッチ | 9:00~10:20<br>BM | 10:10いきいき体操<br>13:00社交ダンス | 9:00~10:20<br>BM | 9:00~10:20<br>BM |      |
| 14 日 | 15 日                  | 16 日             | 17 日                      | 18 日             | 19 日             | 20 日 |
|      | 9:30~10:00<br>整体ストレッチ | 9:00~10:20<br>BM | 10:10いきいき体操<br>13:00社交ダンス | 9:00~10:20<br>BM | 9:00~10:20<br>BM |      |
| 21 日 | 22 日                  | 23 日             | 24 日                      | 25 日             | 26 日             | 27 日 |
|      | 9:30~10:00<br>整体ストレッチ | 9:00~10:20<br>BM | 10:10いきいき体操<br>13:00社交ダンス | 9:00~10:20<br>BM | 9:00~10:20<br>BM |      |
| 28 日 | 29 日                  | 30 日             |                           |                  |                  |      |
|      | 9:30~10:00<br>整体ストレッチ | 9:00~10:20<br>BM |                           |                  |                  |      |