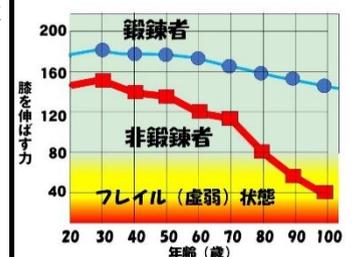


2025年12月講座予定表1講座50分 075-411-4970 お名前(

※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 大谷大学スマホ教室	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	スマホ何でも質問	1	伝	パソコンPowerPointでお正月動画	P	1	太郎	パソコン初歩の初歩	★	1	伝	スマホCapCutでお正月動画	スマ	10:30より一緒に歌おう倶楽部500円		10:35								
11:30		2	太郎		2	伝		P	2	太郎		★	2	伝		スマ	14:30より現代社会を考える談話会		11:30								
13:20		スマホ撮影練習会 13:20植物園(北門)集合			3	伝	スマホ駆け込み寺 初心者・飛込み歓迎			3	太郎	スマホ駆け込み寺 初心者・飛込み歓迎		午後はお休みします				13:20									
14:20					4	伝				4	太郎							14:20									
		7日		8日		9日 ボディメイキング		10日 大谷大学スマホ教室		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	パソコンExcelで年賀状	P	1	太郎	Wordでお正月カード作成	P	1	伝	パソコンPowerPointでお正月動画	P	1	太郎	スマホで写真撮り方	スマ	お休み		10:35								
11:30	2	伝		P	2	太郎		P	2	伝		P	2	太郎		スマ					11:30						
13:20	午後はお休みします			3	太郎	スマホ駆け込み寺 初心者・飛込み歓迎	3	伝	スマホ駆け込み寺 初心者・飛込み歓迎	3	太郎	スマホ駆け込み寺 初心者・飛込み歓迎		編み物クラブ						13:20							
14:20				4	太郎		4	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 大谷大学スマホ教室		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	スマホCapCutお正月動画	スマ	1	どんこ	パソコン初歩の初歩	★	1	伝	スマホCapCutお正月動画	スマ	1	太郎	Wordで年賀状作成	★	1	伝	スマホCapCutでお正月動画	スマ	お休み		10:35				
11:30	2	伝		スマ	2	どんこ		★	2	伝		スマ	2	太郎		★	2	伝		スマ					11:30		
13:20	午後はお休みします			3	太郎	スマホ駆け込み寺 初心者・飛込み歓迎	3	伝	スマホ駆け込み寺 初心者・飛込み歓迎	3	太郎	スマホ駆け込み寺 初心者・飛込み歓迎		午後はお休みします				13:20									
14:20				4	太郎		4	伝		4	太郎							14:20									
		21日		22日 9:00~10:20整体体操		23日		24日		25日		26日		27日													
10:35	1	どんこ	パソコンPowerPointでお正月動画	P	1	太郎	Wordで年賀状作成	P	お休み		10:10いきいき体操 13:00社交ダンス	1	太郎	Wordで年賀状作成	★	1	太郎	パソコン初歩の初歩駆け込み年賀状	★	お休み		10:35					
11:30	2	どんこ		P	2	太郎		P			2	太郎		★	2	太郎		★	2			太郎		★			11:30
13:20	午後はお休みします			3	太郎	かけ込み年賀状					3	太郎	かけ込み年賀状	午後はお休みします				13:20									
14:20				4	太郎						4	太郎						14:20									
		28日		29日		30日		31日																			
10:35	お休み			お休み			お休み			お休み			格安SIMへの変更・スマホの買い替え手伝いします。手数料5,000円		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						
11:30																					11:30						
13:20																					13:20						
14:20																					14:20						



2025年12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 整体ストレッチ	9:00~10:20 ボディメイキング	10:10いきいき体操 13:00社交ダンス	9:00~10:20 ボディメイキング	9:00~10:20 ボディメイキング	
7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
		9:00~10:20 ボディメイキング	10:10いきいき体操 13:00社交ダンス	9:00~10:20 ボディメイキング	9:00~10:20 ボディメイキング	
14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
	9:30~10:00 整体ストレッチ	9:00~10:20 ボディメイキング	10:10いきいき体操 13:00社交ダンス	9:00~10:20 ボディメイキング	9:00~10:20 ボディメイキング	
21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
	9:00~10:00 整体ストレッチ60分		10:10いきいき体操 13:00社交ダンス			
28 日	29 日	30 日	31 日			