2021年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	文化の日 3 アミカスフェスタ2021 「プロが教える暮らしのセミナー」 小顔リンパ＆ メディカルアロマ講座	4	5 ・13時 リンパストレッチ	6 ・13時 リンパストレッチ
7	8	9 ◆10時30分 Cpファンデ作成体験	10 ・13時 リンパストレッチ	11	12 ・13時 リンパストレッチ	13
14	15	16 ◆10時30分 Cpコスメ講座	17 ◆10時30分 初めてのアロマ	18 ・13時 身体改善塾	19 ・13時 リンパストレッチ	20 ・13時 リンパストレッチ
21	22	勤労感謝の日 23	24 ・13時 リンパストレッチ	25	26 ・13時 リンパストレッチ	27
28 ◆10時30分 ホームメディカル 勉強会	29	30 ◆10時30分 アロマ手作り勉強会	1	2	3	4
5	6	メモ ●リンパストレッチ(旧名：骨盤リンパ体操)				