

令和4年度 やさしい体幹エクササイズ 開催日

＜総合体育館 柔道場／毎週金曜日 9:45～10:40＞

*感染症拡大の状況によっては時間変更あり

4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	4	5	6	7	⑧	9
10	11	12	13	14	⑮	16
17	18	19	20	21	⑳	23
24	25	26	27	28	㉑	30

5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	⑥	7
8	9	10	11	12	⑬	14
15	16	17	18	19	⑳	21
22	23	24	25	26	㉑	28
29	30	31				

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	③	4
5	6	7	8	9	⑩	11
12	13	14	15	16	⑰	18
19	20	21	22	23	㉑	25
26	27	28	29	30		

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	4	5	6	7	⑧	9
10	11	12	13	14	⑮	16
17	18	19	20	21	⑳	23
24	25	26	27	28	㉑	30
31						

8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	⑤	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	⑰	20
21	22	23	24	25	㉑	27
28	29	30	31			

9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	②	3
4	5	6	7	8	⑨	10
11	12	13	14	15	⑰	17
18	19	20	21	22	㉑	24
25	26	27	28	29	⑳	

8/11～17は事務局は夏休みです

10 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	⑦	8
9	10	11	12	13	⑭	15
16	17	18	19	20	㉑	22
23	24	25	26	27	㉑	29
30	31					

11 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	④	5
6	7	8	9	10	⑪	12
13	14	15	16	17	⑱	19
20	21	22	23	24	㉑	26
27	28	29	30			

12 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	②	3
4	5	6	7	8	⑨	10
11	12	13	14	15	⑰	17
18	19	20	21	22	㉑	24
25	26	27	28	29	⑳	31

令和5年 1 月						
日	月	火	水	木	金	土
総合体育館 全館休館につき レッスン開催は ありません						

2 月						
日	月	火	水	木	金	土
総合体育館 全館休館につき レッスン開催は ありません						

3 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	③	4
5	6	7	8	9	⑩	11
12	13	14	15	16	⑰	18
19	20	21	22	23	㉑	25
26	27	28	29	30	31	

⑭ レッスン開催日

4 総合体育館・事務局休館日

22 日曜・祝日