

令和5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 10:00~11:00>

*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)	22
23	24	25	26	27	(28)	29
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)	27
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)	24
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)	22
23	24	25	26	27	(28)	29
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)	19
20	21	22	23	24	(25)	26
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)	16
17	18	19	20	21	(22)	23
24	25	26	27	28	(29)	30

※ 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)	28
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)	25
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)	16
17	18	19	20	21	(22)	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

令和6年 1 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
28	29	30	31			

2 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	28	29		

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
24	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