

令和5年度 セラピー・ヨガ/コンディショニング・ヨガ 開催日

<総合体育館 小体育室/毎週木曜日 セラピー・ヨガ=9:10~10:10 コンディショニング・ヨガ=10:25~11:45>

*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	㉑	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	㉒	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	㉑	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	⑳	25	26
27	28	29	30	㉑		

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	㉒	22	23
24	25	26	27	㉑	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	㉒	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	⑱	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	㉑		

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	㉒	22	23
24	25	26	27	㉑	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	㉒	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	㉑		

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	㉒	22	23
24	25	26	27	㉑	29	30
31						

○ ㉑ レッスン開催日

4 総合体育館・事務局休館日

22 日曜・祝日