

# 令和6年度 リラックス・ヨガ 開催日

＜総合体育館 柔道場/毎週水曜日 13:45～14:45＞

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	⑳	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	㉒	25	26	27
28	29	30	⑳			

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	㉔	26	27	28
29	30					

※ 8/13～16 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	⑱	17	18	19
20	21	22	㉒	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	㉑	21	22	23
24	25	26	㉘	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	㉔	26	27	28
29	30	31				

令和7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	

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(上水公園管理棟)休館日

22 日曜・祝日