

令和7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 9:45~10:35>

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	⑳	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	㉟	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	※ 8/13 ~15は事務局は夏休みです					

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				

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	㉑	

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	㉒	22
23	24	25	26	27	㉙	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8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	㉟	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	㉒	21
22	23	24	25	26	㉙	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	㉒	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

⑭ レッスン開催日

4 総合体育館休館日

22 日曜・祝日