

からだを整えるストレッチ20

開催時間	9 : 5 0 ~ 1 0 : 1 0		
会場	○…小体育室 □…多目的室 △…陸上競技場トレーニング室	講師	水曜 倉田 里美 金曜 勝部 珠實

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					

10 月						
日	月	火	水	木	金	土
			□1	2	3	4
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				

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				

- ・運動に適した服装をお願いします。屋内用シューズを着用してください。
- ・飲物は、水筒やペットボトル入りのきちんとフタをすることができる、飲料に限りです。(紙パックや缶飲料の持込みは出来ません)
- ・やむを得ない事情により、日程を変更または開催を中止する場合があります。
- ・メール以外での中止連絡はいたしません。メールをご利用できない場合は、体育館事務所へお問い合わせください。(0853-53-4533)