

ベーシックヨーガ

開催時間	10:30 ~ 11:30				
会場	○…体育館多目的室 △…陸上トレーニング室	講師	倉田 里美		

4 月							5 月							6 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	○9	10	11	12	4	5	6	△7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	○16	17	18	19	11	12	13	○14	15	16	17	15	16	17	○18	19	20	21
20	21	22	○23	24	25	26	18	19	20	○21	22	23	24	22	23	24	○25	26	27	28
27	28	29	○30				25	26	27	○28	29	30	31	29	30					

7 月							8 月							9 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	△2	3	4 5						1	2				1	2	3	4 5 6
6	7	8	○9	10	11	12	3	4	5	○6	7	8	9	7	8	9	○10	11	12	13
13	14	15	○16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	△17	18	19	20
20	21	22	△23	24	25	26	17	18	19	○20	21	22	23	21	22	23	○24	25	26	27
27	28	29	○30	31			24	25	26	○27	28	29	30	28	29	30				

10 月							11 月							12 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土

10月～3月の日程は
決まり次第更新いたします。

- ・運動に適した服装をお願いします。
- ・飲物はフタが出来る、水筒やペットボトル入りの飲料に限ります。(箱入りや缶入りの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)