

～骨格から整える美姿勢エクササイズ～Style7®～

開催時間	13:30 ～ 14:30		
会場	体育館小体育室	講師	上田 早苗

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	⑰	20	21
20	21	22	23	⑳	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	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	㉒	25	26	17	18	19	20	㉑	22	23	21	22	23	24	㉔	26	27
27	28	29	30	⑳			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です。(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)