

体幹&ストレッチピラティス

開催時間	19:45 ~ 20:30				
会場	○…体育館多目的室 △…陸上トレーニング室	講師	高橋 弘		

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	㉔	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	⑰	19	20
20	21	22	23	㉒	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	㉔	29	30	28	29	30				
							31													

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)