

# 和太鼓でエクササイズ

開催時間

19:00 ~ 20:00

会場

○…陸上競技場トレーニング室  
△…陸上競技場役員室

講師

岡 敬一郎

## 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

## 11 月

日	月	火	水	木	金	土

## 12 月

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)