

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

※日程変更※
9/4・9/25
お休みです

・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)