

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

※日程変更※
9/4から9/11へ
変更となります

・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)