

体幹ゆるトレ

開催時間	19:30 ~ 20:30		
会場	○…体育館小体育室 △…陸上競技場役員控室等	講師	内藤 ちなみ

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

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

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

9 月						
日	月	火	水	木	金	土
					5	6
					12	13
7	8	9	10	11	19	20
14	15	16	17	18	26	27
21	22	23	24	25		
28	29	30				

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

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

12 月						
日	月	火	水	木	金	土
					5	6
					12	13
7	8	9	10	11	19	20
14	15	16	17	18	26	27
21	22	23	24	25		
28	29	30	31			

1 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

2 月						
日	月	火	水	木	金	土
					6	7
					13	14
1	2	3	4	5	20	21
8	9	10	11	12	27	28
15	16	17	18	19		
22	23	24	25	26		

3 月						
日	月	火	水	木	金	土
					6	7
					13	14
1	2	3	4	5	20	21
8	9	10	11	12	27	28
15	16	17	18	19		
22	23	24	25	26		

・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)