

2022年 からだ改善改善エクササイズ・ボールで健康教室

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

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

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

2022年 からだ改善改善エクササイズ・ボールで健康教室

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

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

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

からだ改善教室 19:15~20:30 2階 研修室

ボールで健康教室 10:00~11:15 1階 第二競技場

※講師の都合上日程が変更になる場合があります。

※都合により日程変更・教室中止の場合がありますのでHPなどで確認願います。



からだ改善教室 19:15~20:30 2階 研修室

ボールで健康教室 10:00~11:15 1階 第二競技場

※講師の都合上日程が変更になる場合があります。

※都合により日程変更・教室中止の場合がありますのでHPなどで確認願います。

