

R4年度 第3期カレンダー

エクササイズ&ランニング教室

フォーム改善教室 マラソン教室

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

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

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

10時00分～11時30分 フォーム改善教室
 19時00分～20時10分 エクササイズ&ランニング教室
 19時00分～20時30分 マラソン教室

雨天時は中止です。開催2時間前までにHPへ掲載または一斉連絡します。

R4年度 第3期カレンダー Oneトライエクササイズ&ウォーク

| 10月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | | | 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 | | | | | | |

| 11月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | 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 | | | | |

| 12 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | 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 | |

開催時間：10時00分～11時00分

雨天時は中止です。開催2時間前までにHPへ掲載または一斉連絡します。

R4年度 第3期カレンダー かけっこ教室/陸上教室

| 10月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | | | 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 | | | | | | |

| 11月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | 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 | | | | |

| 12月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | 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 | |

15時45分～16時45分： 園児 木曜クラス 金曜クラス
 17時00分～18時00分： 小1～小3 火曜クラス 木曜クラス
 18時15分～19時30分： 小4～小6 陸上教室
 ※桃色は予備日です。

開催不可の場合は開催2時間前までにHPやLINE等で一斉連絡します。