

2023(令和5)年度 第1期カレンダー

グレーは休場日です

講師	杉浦 恵子							講師	大林 僚							講師	火・フォーム改善							講師	金・マラソン						
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日
4月						1	2	5月	1	2	3	4	5	6	7	6月				1	2	3	4								
	3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11								
	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18								
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25								
	24	25	26	27	28	29	30		29	30	31						26	27	28	29	30										

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

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

