

2023(令和5)年度 第3期カレンダー

グレーは休場日です

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

講師	僚	火曜 ランニング							金曜 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
10月		2	3	4	5	6	7	8	11月			1	2	3	4	5	12月					1	2	3
		9	10	11	12	13	14	15		6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10
		16	17	18	19	20	21	22		13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17
		23	24	25	26	27	28	29		20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24
		30	31							27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31

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

2023(令和5)年度 第3期カレンダー

グレーは休場日 ピンクは施設都合で休講になった際の予備日です

講師	恵子 / 僚 / 直哉								かけっこ	火曜日							木曜日							
	月	火	水	木	金	土	日	月		火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
10月	2	3	4	5	6	7	8	11月			1	2	3	4	5	12月						1	2	3
	9	10	11	12	13	14	15		6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10	
	16	17	18	19	20	21	22		13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17	
	23	24	25	26	27	28	29		20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24	
	30	31							27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31	

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