

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

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