

June

シニアの筋力アップ体操

2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
01 多目的ルーム 13:00-14:00	02	03	04	05	06	07
08 多目的ルーム 13:00-14:00	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 多目的ルーム 13:00-14:00	23	24	25	26	27	28
29 多目的ルーム 13:00-14:00	30	01	02	03	04	05
06	07	Notes:				