

October

シニアの筋力アップ体操

2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
28	29	30	01	02	03	04
05 多目的ルーム 13:00-14:00	06	07	08	09	10	11
12	13 多目的ルーム 13:00-14:00	14	15	16	17	18
19 多目的ルーム 13:00-14:00	20	21	22	23	24	25
26 多目的ルーム 13:00-14:00	27	28	29	30	31	01
02	03	Notes:				