December シニアの筋力アップ体操 2026

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