

July

シニアの筋力アップ体操

2026

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