

August

シニアの筋力アップ体操

2026

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