

September

シニアの筋力アップ体操

2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
31	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	22	23	24	25	26	27
28 多目的ルーム 13:00-14:00	29	30	01	02	03	04
05	06	Notes:				