

エクササイズ

※毎週水曜日 第1・3土曜日

2021年度

4月度

★ 7日・14日・21日・28日（水曜日）

★ 3日・17日（土曜日）

5月度

★ 12日・19日・26日・6/2日（水曜日）

★ 1日・15日（土曜日）

6月度

★ 9日・16日・23日・30日（水曜日）

★ 5日・19日（土曜日）

7月度

★ 7日・14日・21日・28日（水曜日）

★ 3日・17日（土曜日）

8月度

★ 4日・18日・25・9/1日（水曜日）

★ 7日・21日（土曜日）

9月度

★ 8日・15日・22日・29日（水曜日）

★ 4日・18日（土曜日）

10月度

★ 6日・13日・20・27日（水曜日）

★ 2日・16日（土曜日）

11月度	★ 3日・10日・17日・24日（水曜日）
	★ 6日・20日（土曜日）
12月度	★ 1日・8日・15日・22日（水曜日）
	★ 4日・18日（土曜日）
1月度	★ 5日・12日・19日・26日（水曜日）
	★ 8日・15日（土曜日）
2月度	★ 2日・9日・16日・23日（水曜日）
	★ 5日・19日（土曜日）
3月度	★ 2日・9日・16日・23日（水曜日）
	★ 5日・19日（土曜日）