

## 2021年度 自重トレーニング 水曜日 14:30~15:00

2021年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2021年 5月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2021年 6月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	<del>15</del>	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2021年 7月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2021年 8月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2021年 9月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	<del>21</del>	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2021年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021年 11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2021年 12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	<del>21</del>	22	23	24	25
26	27	<del>28</del>	<del>29</del>	<del>30</del>	<del>31</del>	

2022年 1月						
日	月	火	水	木	金	土
						<del>1</del>
<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2022年 2月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

2022年 3月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	<del>15</del>	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

【ワンコインレッスン】 1回ご参加ごとにスタンプを1つ押印します。5つたまと1回無料！

受講料： 一般の方 1回 ¥500 (税込)

トレーニングジム回数券利用中の方、教室月会員の方は1回 ¥100 (税込)

一度お支払いされた参加費は返金を致しかねますので予めご了承ください

**丹波篠山市立丹波篠山総合スポーツセンター TEL:079-552-8681**