

# 2020年度 自重トレーニング 水曜日 14:20~14:50

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		

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						

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

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	

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					

9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			

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

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					

12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	<del>28</del>	<del>29</del>	<del>30</del>	<del>31</del>		

21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						

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						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	<del>16</del>	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つたまると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**