

2025年度 出雲市総合体育館 ボディケア・スポーツ障害予防ワークショップ^o

 = 休館日（奇数月 第2水曜日 ※祝日の場合は翌日を休館日とする）

 開催日

2025	4	April	2025	5	May	2025	6	June					
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30	31	

2025	7	July	2025	8	August	2025	9	September						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	
2025	10	October	2025	11	November	2025	12	December						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	
2026	1	January	2026	2	February	2026	3	March						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4							1	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	
							30	31						

講師: 高橋さん

ボディケア 時間: 18:10~18:50

スポーツ障害 時間: 19:10~19:50

場所: 多目的室B