

2024年度 出雲市総合体育館 無料教室

■ = 休館日 (奇数月 第3水曜日 ※祝日の場合は翌日を休館日とする)

■ = ショートエクササイズ&ストレッチ

■ = ボディケア体験会・スポーツ障害予防

2024	4 April							2024	5 May							2024	6 June						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5								1	2			
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9			
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16			
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23			
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30			

2024	7 July							2024	8 August							2024	9 September						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4				1									
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8			
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15			
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22			
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29			
														30									

2024	10 October							2024	11 November							2024	12 December						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
	1	2	3	4	5	6					1	2	3										
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8			
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15			
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22			
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29			
														30	31								

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

ショートエクササイズ&ストレッチ
時間：11:10～11:50

ボディケア
時間：18:10～18:50

スポーツ障がい予防ワークショップ
時間：19:10～19:50