

# 2025年度 出雲市総合体育館 ローラーピラティス

  = 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)
   開催日
   開催未定

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

2025 7 July							2025 8 August							2025 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					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12 13	4	5	6	7	8	9 10	8	9	10	11	12	13	14		
14	15	16	17	18	19 20	11	12	13	14	15	16 17	15	16	17	18	19	20	21		
21	22	23	24	25	26 27	18	19	20	21	22	23 24	22	23	24	25	26	27	28		
28	29	30	31			25	26	27	28	29	30 31	29	30							

2025 10 October							2025 11 November							2025 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						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11 12	3	4	5	6	7	8 9	8	9	10	11	12	13	14		
13	14	15	16	17	18 19	10	11	12	13	14	15 16	15	16	17	18	19	20	21		
20	21	22	23	24	25 26	17	18	19	20	21	22 23	22	23	24	25	26	27	28		
27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29 30	29	30	31						

2026 1 January							2026 2 February							2026 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						1							1	
5	6	7	8	9	10 11	2	3	4	5	6	7 8	2	3	4	5	6	7	8		
12	13	14	15	16	17 18	9	10	11	12	13	14 15	9	10	11	12	13	14	15		
19	20	21	22	23	24 25	16	17	18	19	20	21 22	16	17	18	19	20	21	22		
26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29		
												30	31							

講師：高橋先生  
 時間：14:00~14:50  
 場所：多目的室A