

2026年度 出雲市総合体育館 肩こり・腰痛予防ピラティス

＝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

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

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

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

2027 1 January							2027 2 February							2027 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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				

講師：高橋さん
 場所：多目的室B
 時間：13：00～13：50