

# 2024年度 夜のストレッチ&体幹フィットネス カレンダー

4月							5月							6月							第1期 (4~6月)
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	

7月							8月							9月							第2期 (7~9月)
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	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	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5	
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	

10月							11月							12月							第3期 (10~12月)
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	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	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	

1月							2月							3月							第4期 (1~3月)
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	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	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	29	
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5	

休館日  
 夜のストレッチ&体幹フィットネス

開催日程が変更になる場合がございます。  
 予めご了承ください。