

2025年度 初心者向け体幹トレーニング 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	
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	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	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	
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	
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	31	1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	
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	
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	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	1	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	
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	
28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	

※開催日時につきまして急遽変更となる可能性もございます。予めご了承ください。

休館日

初心者向け体幹トレーニング 10:15~11:15

更新日 2025/3/20