

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

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

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

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

休館日

初心者向け体幹トレーニング 10:15~11

更新日 2026/2/12