

体育館教室カレンダー(フィットネス)

体育館 4月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	●11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	●25	26	27	28	29
30						

体育館 5月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	●9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	●23	24	25	26	27
28	29	30	31			

体育館 6月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	●6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	●20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

体育館 7月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	●11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	●25	26	27	28	29
30	31					

体育館 8月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	●8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	●22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

体育館 9月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	●12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	●26	27	28	29	30

体育館 10月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	●10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	●24	25	26	27	28
29	30	31				

体育館 11月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	●7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	●21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

体育館 12月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	●5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	●19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

10/7(日)第49回越後妙高
コシヒカリマラソン大会

体育館 1月(2019年)						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	●9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	●23	24	25	26	27
28	29	30	31			

体育館 2月(2019年)						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	●6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	●20	21	22	23	24
25	26	27	28			

体育館 3月(2019年)						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	●6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	●20	◎21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

◎3/21(水)教室発表会

*  印は、産後ヨガの教室開催日です(4月~12月開催)

* ●印は、エゴスキュー~痛みバイバイ~の教室開催日です

春クラス10回 夏クラス10回 秋クラス10回 冬クラス10回