



健幸ストレッチ教室



【内容】 ストレッチと簡単な体操

【時間】 11:30~12:30(11:00~受付)

※日程は急に変更になる場合があります。ご了承ください。

4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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				

7

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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★			

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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	

8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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						

9

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					