



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

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

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

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