



# 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			