

令和4年度 楽らクラブ 実施予定表

1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|--------------|--------------|--------------|----|-----|----|
| 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 | | | | |

2月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------|----|------|----|-----|----|
| | | | 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 | | | | |

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------|----|------|----|-----|----|
| | | | 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△ | |

| 印 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 場所 | |
|-------------|-----------|--|-------------|---------|--|
| | いきいき体操(月) | 月 | 10:00~11:00 | 第一体育室 | |
| ◇ | 太極拳 | 月 | 10:00~11:00 | 第二体育室 | |
| | いきいき体操(水) | 水 | 10:00~11:00 | 第一体育室 | |
| ♪ | すっきりヨーガ | 水 | 10:00~11:10 | 第二・三体育室 | |
| ☆ | 汗かきエアロ | 水 | 19:30~20:30 | 第二体育室 | |
| | いきいき体操(金) | 金 | 10:00~11:00 | 第一体育室 | |
| △ | ゆったいヨーガ | 金 | 14:10~15:20 | 第三体育室 | |
| | 総合体育館休館日 | ※毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日)および年末年始(12/28~1/4)休館 | | | |