

令和5年度 楽らクラブ 実施予定表

4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						

5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♪☆			

6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	

印	教室名	曜日	時間	場所	
	いきいき体操(月)	月	10:00~11:10	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	10:00~11:10	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	10:00~11:10	第一体育室	
△	ゆったりヨーガ	金	14:00~15:10	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			