

2023(令和5)年度 第2期カレンダー

グレーは休場日です

講師 杉浦 恵子 火曜 フォーム改善																								
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月						1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10	
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17	
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24	
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30		

講師 大林 僚 火曜 ランニング								金曜 マラソン																
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月						1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10	
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17	
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24	
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30		

講師 大林 僚 木曜 ウォーキング																								
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月						1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10	
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17	
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24	
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30		

2023(令和5)年度 第2期カレンダー

グレーは休場日 ピンクは施設都合で休講になった際の予備日です

講師 杉浦 / 大林 / 大久保								かけっこ								火曜日							木曜日						
		月	火	水	木	金	土	日			月	火	水	木	金	土	日			月	火	水	木	金	土	日			
7月							1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月						1	2	3				
	3	4	5	6	7	8	9	7		8	9	10	11	12	13	4		5	6	7	8	9	10						
	10	11	12	13	14	15	16	17		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17					
	17	18	19	20	21	22	23	24		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24					
	24	25	26	27	28	29	30			28	29	30	31					25	26	27	28	29	30						

講師 大久保 / 杉浦								陸上								火曜日							木曜日						
		月	火	水	木	金	土	日			月	火	水	木	金	土	日			月	火	水	木	金	土	日			
7月							1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月						1	2	3				
	3	4	5	6	7	8	9	7		8	9	10	11	12	13	4		5	6	7	8	9	10						
	10	11	12	13	14	15	16	17		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17					
	17	18	19	20	21	22	23	24		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24					
	24	25	26	27	28	29	30			28	29	30	31					25	26	27	28	29	30						