

2025年 らく楽自主トレーニング 開設日

上段●:午前(9時10分~12時00分)

下段○:午後(13時10分~17時00分)

6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|--------|--------|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ● | ● | ホッとカフェ | | ● | ● |
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | ● | ● | ● | お元気サロン | ● | ● |
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | ● | ● | ● | | ● | ● |
| | ○ | ○ | 相談会 | ○ | ○ | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | ● | ● | ● | お元気サロン | ● | ● |
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 29 | 30 | | | | | |
| | ● | | | | | |
| | ○ | | | | | |

※ の日は、トレーニングはできません。

6/18(水)13:30~15:30は講師の先生が来ます。
トレーニングの正しいやり方や、ストレッチ方法など教えてもらえます!!

