

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)

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
8月6日(水)午前中は、ホッとカフェが中止になりましたので、トレーニングできます。					●	●
					○	
3	4	5	6	7	8	9
	●	●	●		●	●
	○	○	○	○	○	
10	11	12	13	14	15	16
	山の日 🇯🇵	●	●	お元気サロン	●	●
		○	○	○	○	
17	18	19	20	21	22	23
	●	●	●		●	●
	○	○	相談会	○	○	
24	25	26	27	28	29	30
	●	●	●	お元気サロン	●	●
	○	○	○	○	○	
31						

※ の日は、トレーニングはできません。

8/20(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!!
 ※17:00までトレーニングできます。

