

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)

10 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ホッとカフェ		●	●
			○	○	○	
5	6	7	8	9	10	11
	●	●	●		●	●
	○	○	○	○	○	
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日	●	●		●	●
		○	相談会	○	○	
19	20	21	22	23	24	25
	●	●	●		●	●
	○	○	○	○	○	
26	27	28	29	30	31	
	●	●	●		●	
	○	○	○	○	○	

※ の日は、トレーニングはできません。



10/15(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。