

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)

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	●	●	ホッとカフェ		●	●
	○	○	○	○	○	
7	8	9	10	11	12	13
	●	●	●		●	●
	○	○	○	○	○	
14	15	16	17	18	19	20
	●	●	●		●	●
	○	○	相談会	○	○	
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。

12/17(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。

