

2026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)

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			●	●	●	●
			○	○	○	
5	6	7	8	9	10	11
	●	●	●	●	●	●
	○	○	○	○	○	
12	13	14	15	16	17	18
	●	●	●	●	●	●
	○	○	○	○	○	
19	20	21	22	23	24	25
	●	●	●	●	●	●
	○	○	相談会	○	○	
26	27	28	29	30		
	●	●	昭和の日	●		
	○	○		○		

※  の日は、トレーニングはできません。



4/22(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。

