

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)

6月

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

※ の日は、トレーニングはできません。

6/17(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。

