

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)

8 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						●
2	3	4	5	6	7	8
	●	●	●	●	●	●
	○	○	○	○	○	
9	10	11	12	13	14	15
	●	山の日	●	お元気サロン	●	
	○		○	○	○	
16	17	18	19	20	21	22
	●	●	●	●	●	●
	○	○	相談会	○	○	
23	24	25	26	27	28	29
	●	●	●	お元気サロン	●	●
	○	○	○	○	○	
30	31					
	●					
	○					

※  の日は、トレーニングはできません。

8/19(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。

