

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)

10 月

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

※  の日は、トレーニングはできません。

10/13(火)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。

※△の日は、15時～17時までです。

