# 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）
下段〇：午後（13時10分～17時00分）

## 11 月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ● | 文化の日 | ● | ● | ● | |
| | 〇 | | △ | 〇 | 〇 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | ● | ● | ● | お元気サロン | ● | ● |
| | 〇 | 講習会 | △ | 〇 | 〇 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | 〇 | 〇 | △ | 〇 | 〇 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 勤労感謝の日 | ● | ● | お元気サロン | ● | ● |
| | | 〇 | △ | 相談会 | 〇 | |
| 29 | 30 | | | | | |
| | ● | | | | | |
| | 〇 | | | | | |

※　　の日は、トレーニングはできません。

※10日の講習会の日は、16時よりトレーニングできます。

**※△の日は、15時～17時までです。**



11/26（木）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。