

平成30年度 下半期ストレッチポール教室カレンダー

10月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---------------------------|----|----------------------------|------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 ひめトレ 10:00-10:40 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 ベーシック 10:00-10:40 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 ベーシック 10:00-10:40 | 20 ひめトレ自重 10:00-11:00 |
| 21 | 22 | 23 | 24 ひめトレ 10:00-10:40 | 25 | 26 | 27 ベーシック自重 10:00-11:00 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---------------------------|----|----------------------------|------------------------------|
| | | | | 1 | 2 ベーシック 10:00-10:40 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 ひめトレ 10:00-10:40 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 ベーシック 10:00-10:40 | 17 ひめトレ自重 10:00-11:00 |
| 18 | 19 | 20 | 21 ひめトレ 10:00-10:40 | 22 | 23 | 24 ベーシック自重 10:00-11:00 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---------------------------|----|----------------------------|------------------------------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 ベーシック 10:00-10:40 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 ひめトレ 10:00-10:40 | 15 ベーシック自重 10:00-11:00 |
| 16 | 17 | 18 | 19 ひめトレ 10:00-10:40 | 20 | 21 ベーシック 10:00-10:40 | 22 ひめトレ自重 10:00-11:00 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----------------------------|----|----------------------------|------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 ひめトレ 10:00-10:40 | 12 ベーシック自重 10:00-11:00 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 ひめトレ 10:00-10:40 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 ベーシック 10:00-10:40 | 26 ひめトレ自重 10:00-11:00 |
| 27 | 28 | 29 | 30 ベーシック 10:00-10:40 | 31 | | |

2月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---------------------------|----|----------------------------|------------------------------|
| | | | | | 1 ひめトレ 10:00-10:40 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 ベーシック 10:00-10:40 | 9 ひめトレ自重 10:00-11:00 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 ベーシック自重 10:00-11:00 |
| 17 | 18 | 19 | 20 ひめトレ 10:00-10:40 | 21 | 22 ベーシック 10:00-10:40 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----------------------------|------------------------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 ベーシック 10:00-10:40 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 ひめトレ 10:00-10:40 | 16 ベーシック自重 10:00-11:00 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 ベーシック 10:00-10:40 | 23 ひめトレ自重 10:00-11:00 |
| 24 | 25 | 26 | 26 | 28 | 29 ひめトレ 10:00-10:40 | 30 |

- ★ 水曜日 10:00 ~ 10:40 (40分) ☆ 参加料 300円 / 定員 10名
- ★ 金曜日 10:00 ~ 10:40 (40分) ☆ 参加料 300円 / 定員 10名
- ★ 土曜日 10:00 ~ 11:00 (60分) ☆ 参加料 500円 / 定員 10名

《 お問い合わせ先 》

滝川市体育協会
 (滝川市スポーツセンター第1体育館)
 電話 0125-23-4617