

# 令和4年度 ≪1期≫ストレッチ & お腹引締め

時間 13:15~14:15 火曜日 会場 砺波体育センター会議室

持ち物 飲み物、タオル、ストレッチマット

※休講・日程変更の案内は、LINE・体協ホームページ・体協Twitterでご確認ください。

事務局からは個別に郵送・電話での案内はいたしません。ご協力をお願いします。

※講師・会場の都合により、日程が変更になる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、休講になる場合があります。

※ストレッチマットは砺波体育センターにも用意してありますが、感染対策としてご自宅にあるものを使用していただいても構いません。

5/10が会場の都合により使用できないため、4/26に変更となりました。お間違えないようお願いいたします。

開催日

| 1期 4月 |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 27    | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |
| 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 1期 5月 |    |               |    |    |    |    |
|-------|----|---------------|----|----|----|----|
| 日     | 月  | 火             | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1     | 2  | 3             | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8     | 9  | <del>10</del> | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15    | 16 | 17            | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22    | 23 | 24            | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29    | 30 | 31            | 1  | 2  | 3  | 4  |

| 1期 6月 |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 29    | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5     | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12    | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19    | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26    | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  |

| 1期 7月 |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 26    | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  |
| 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |

5/10→4/26に変更です