

2025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)

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		●	ホッとカフェ		●	●
		○	○	○	○	
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			
	●	🇯🇵🇯🇵	●			
	○		○			

4/16(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！！

