

2026年 5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
				ウォーキングの会 13:30-15:00 ながたドーム		プロトレ 9:00-12:30 無量寺
10	11	12	13	14	15	16
						プロトレ 9:00-12:30 無量寺
17	18	19	20	21	22	23
				ウォーキングの会 13:30-15:00 ながたドーム		プロトレ 9:00-12:30 ながたドーム
24	25	26	27	28	29	30
						プロトレ 9:00-12:30 無量寺
31						

《お知らせ》

続・プロトレ :【費用: 1,000円】【受付時間: 9:00~11:30】【実施時間: 一人 1時間プログラム】【終了時間 12:30】

ウォーキングの会:【費用: 500円】【受付時間: 13:20~13:25】【実施時間: グループレッスン90分】【終了時間 15:00】

※受付時間を過ぎてのご受講となりました場合でも12:30までで終了とさせていただきます。