

2026年 6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
				ウォーキングの会 13:30-15:00 無量寺 広場		プロトレ 9:00-12:30 無量寺
7	8	9	10	11	12	13
						プロトレ 9:00-12:30 無量寺
14	15	16	17	18	19	20
				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
21	22	23	24	25	26	27
						プロトレ 9:00-12:30 無量寺
28	29	30				

《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】

※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。

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】