

2026年 7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
				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
5	6	7	8	9	10	11
						プロトレ 9:00-12:30 無量寺
12	13	14	15	16	17	18
				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
19	20	21	22	23	24	25
						プロトレ 9:00-12:30 無量寺
26	27	28	29	30	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】

※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】