

# 平成30年度 下半期ストレッチポール教室カレンダー

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 ひめトレ 10:00-10:40	6
7	8	9	10	11	12 ベーシック 10:00-10:40	13
14	15	16	17	18	19 ベーシック 10:00-10:40	20 ひめトレ自重 10:00-11:00
21	22	23	24 ひめトレ 10:00-10:40	25	26	27 ベーシック自重 10:00-11:00
28	29	30	31			

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ベーシック 10:00-10:40	3
4	5	6	7	8	9 ひめトレ 10:00-10:40	10
11	12	13	14	15	16 ベーシック 10:00-10:40	17 ひめトレ自重 10:00-11:00
18	19	20	21 ひめトレ 10:00-10:40	22	23	24 ベーシック自重 10:00-11:00
25	26	27	28	29	30	

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7 ベーシック 10:00-10:40	8
9	10	11	12	13	14 ひめトレ 10:00-10:40	15 ベーシック自重 10:00-11:00
16	17	18	19 ひめトレ 10:00-10:40	20	21 ベーシック 10:00-10:40	22 ひめトレ自重 10:00-11:00
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 ひめトレ 10:00-10:40	12 ベーシック自重 10:00-11:00
13	14	15	16	17	18 ひめトレ 10:00-10:40	19
20	21	22	23	24	25 ベーシック 10:00-10:40	26 ひめトレ自重 10:00-11:00
27	28	29	30 ベーシック 10:00-10:40	31		

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ひめトレ 10:00-10:40	2
3	4	5	6	7	8 ベーシック 10:00-10:40	9 ひめトレ自重 10:00-11:00
10	11	12	13	14	15	16 ベーシック自重 10:00-11:00
17	18	19	20 ひめトレ 10:00-10:40	21	22 ベーシック 10:00-10:40	23
24	25	26	27	28		

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8 ベーシック 10:00-10:40	9
10	11	12	13	14	15 ひめトレ 10:00-10:40	16 ベーシック自重 10:00-11:00
17	18	19	20	21	22 ベーシック 10:00-10:40	23 ひめトレ自重 10:00-11:00
24	25	26	26	28	29 ひめトレ 10:00-10:40	30

- ★ 水曜日 10:00 ~ 10:40 (40分) ☆ 参加料 300円 / 定員 10名
- ★ 金曜日 10:00 ~ 10:40 (40分) ☆ 参加料 300円 / 定員 10名
- ★ 土曜日 10:00 ~ 11:00 (60分) ☆ 参加料 500円 / 定員 10名

《 お問い合わせ先 》

滝川市体育協会  
 (滝川市スポーツセンター第1体育館)  
 電話 0125-23-4617