

# 平成30年度 上半期ストレッチポール教室カレンダー

## 4月

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

## 5月

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

## 6月

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

## 7月

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

## 8月

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

## 9月

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

- ★ 水曜日 10:00 ~ 10:40 (40分) ☆ 参加料 300円 / 定員 10名
- ★ 金曜日 15:40 ~ 16:20 (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