

平成29年度（2017年）受講コースカレンダー

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 ポールAM	15
16	17	18	19	20	21	22 ポール・自重
23	24	25	26 ひめAM	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 ひめPM	13 ポール・自重
14	15	16	17 ポールPM	18	19	20
21	22	23	24	25	26 ポールAM	27 ひめ・自重
28	29	30	31 ひめAM			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 ポールPM	8	9	10 ひめ・自重
11	12	13	14	15	16 ポールAM	17
18	19	20	21 ひめAM	22	23	24 ポール・自重
25	26	27	28	29	30 ひめPM	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 ひめAM	6	7	8 ポール・自重
9	10	11	12	13	14 ポールAM	15
16	17	18	19	20	21	22 ひめ・自重
23	24	25	26 ポールPM	27	28 ひめPM	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 ひめ・自重
6	7	8	9 ひめAM	10	11	12
13	14	15	16	17	18 ひめPM	19 ポール・自重
20	21	22	23	24	25 ポールAM	26
27	28	29	30 ポールPM	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 ひめ・自重
17	18	19	20	21	22 ひめPM	23
24	25	26	27 ポールPM	28	29	30 ポール・自重

(1) ポール / AM 金曜日5回

(4) ひめトレ / AM 水曜日5回

(2) ポール / PM 水曜日5回

(5) ひめトレ / PM 金曜日5回

(3) ポール&自重 / 土曜日6回

(6) ひめトレ&自重 / 土曜日5回