

# ストレッチポール教室カレンダー

平成29年11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ベーシック 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 ベーシック 15:40-16:20	18 ひめトレ自重 10:00 - 11:00
19	20	21	22 ひめトレ 10:00-10:40	23	24	25
26	27	28	29	30		

平成29年12月

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

平成30年1月

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

平成30年2月

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

平成30年3月

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

★ 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

《問合せ先》  
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