

2022年度 ひたちみなみスポーツクラブ 夜の背骨コンディショニング教室 年間予定表

《 19:00 ~ 20:30 まで 》 久慈川日立南交流センター

4月

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

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	●	15	16	17	18
19	20	●	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	●	13	14	15	16
17	18	●	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	●	10	11	12	13
14	15	●	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	●	14	15	16	17
18	19	●	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	●	12	13	14	15
16	17	●	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	●	9	10	11	12
13	14	●	16	17	18	19
20	21	●	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	●	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	●	21	22	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	●	11	12	13	14
15	16	●	18	19	20	21
22	23	●	25	26	27	28
29	30	31				

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	●	8	9	10	11
12	13	●	15	16	17	18
19	20	●	22	23	24	25
26	27	28				

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	●	8	9	10	11
12	13	●	15	16	17	18
19	20	●	22	24	25	25
26	27	28	29	30	31	

※ 時間、場所は、変更となる場合があります。△表示は未確定ですので、別途連絡します。

※ 全く参加できない月がある場合は、前月末までに、事務局又は担当者に休会届けを提出してください。

※ 申込み・問合せ先 日立市久慈町7-1-1 日立市役所南部支所多目的室内 ひたちみなみスポーツクラブ事務局 TEL090-4439-1195

夜の背骨コンディショニング教室 担当 中田 TEL090-3244-8676