



	午前	午後	夕方以降
1 木			仲 S S 16:40-18:00 G E N K I 17:00-18:00
2 金	介護予防 10:30-11:30		仲 S S 16:40-18:00 菊スポ 17:50-19:10
3 土	水泳教室 10:00-14:15		仲 S S 15:30-17:00 G E N K I 17:00-18:00
4 日		スペシャルオリンピックス 13:00-15:00	仲 S S 15:30-17:00
5 月		UPクラブ 15:00-17:00	
6 火		クロール 12:45-13:30 ウォーキング 13:30-14:30	仲 S S 16:40-18:00
7 水			仲 S S 16:40-18:00 菊スポ 17:50-19:10
8 木		ハイドロ 13:00-15:10	仲 S S 16:40-18:00 G E N K I 17:00-18:00
9 金	介護予防 10:30-11:30		仲 S S 16:40-18:00 菊スポ 17:50-19:10
10 土	水泳教室 10:00-14:15		仲 S S 15:30-17:00 G E N K I 17:00-18:00
11 日			仲 S S 15:30-17:00
12 月			
13 火		クロール 12:45-13:30 ウォーキング 13:30-14:30	仲 S S 16:40-18:00
14 水			仲 S S 16:40-18:00 菊スポ 17:50-19:10
15 木		ハイドロ 13:00-15:10	仲 S S 16:40-18:00 G E N K I 17:00-18:00
16 金	介護予防 10:30-11:30		仲 S S 16:40-18:00 菊スポ 17:50-19:10
17 土	水泳教室 10:00-14:15		仲 S S 15:30-17:00 G E N K I 17:00-18:00
18 日		スペシャルオリンピックス 13:00-15:00	仲 S S 15:30-17:00
19 月		UPクラブ 15:00-17:00	
20 火		クロール 12:45-13:30 ウォーキング 13:30-14:30	仲 S S 16:40-18:00
21 水			仲 S S 16:40-18:00 菊スポ 17:50-19:10
22 木		ハイドロ 13:00-15:10	仲 S S 16:40-18:00 G E N K I 17:00-18:00
23 金	介護予防 10:30-11:30		仲 S S 16:40-18:00 菊スポ 17:50-19:10
24 土	水泳教室 10:00-14:15		仲 S S 15:30-17:00 G E N K I 17:00-18:00
25 日			仲 S S 15:30-17:00
26 月		UPクラブ 15:00-17:00	
27 火		クロール 12:45-13:30 ウォーキング 13:30-14:30	仲 S S 16:40-18:00
28 水			仲 S S 16:40-18:00 菊スポ 17:50-19:10
29 木		ハイドロ 13:00-15:10	G E N K I 17:00-18:00
30 金	介護予防 10:30-11:30		
31 土			G E N K I 17:00-18:00