令和6年度　肩こり腰痛予防教室日程（98日）

■開催日時　火・木曜日：９時３０分～11時30分

４月		５月		６月		７月		８月		９月	
2日	火	2日	木	4日	火	2日	火	1日	木	3日	火
4日	木	7日	火	6日	木	4日	木	6日	火	5日	木
9日	火	9日	木	11日	火	9日	火	8日	木	10日	火
11日	木	14日	火	13日	木	11日	木	20日	火	12日	木
16日	火	16日	木	18日	火	16日	火	22日	木	17日	火
18日	木	21日	火	20日	木	18日	木	27日	火	19日	木
23日	火	23日	木	25日	火	23日	火	29日	木	24日	火
25日	木	28日	火	27日	木	25日	木			26日	木
30日	火	30日	木			30日	火				
１０月		１１月		１２月		１月		２月		３月	
1日	火	5日	火	3日	火	7日	火	4日	火	4日	火
3日	木	7日	木	5日	木	9日	木	6日	木	6日	木
8日	火	12日	火	10日	火	14日	火	13日	木	11日	火
10日	木	14日	木	12日	木	16日	木	18日	火	13日	木
15日	火	19日	火	17日	火	21日	火	20日	木	18日	火
17日	木	21日	木	19日	木	23日	木	25日	火	25日	火
22日	火	26日	火	24日	火	28日	火	27日	木	27日	木
24日	木	28日	木	26日	木	30日	木				
29日	火										
31日	木										

令和6年度　トレーニングコース日程（144日）

■開催日時　火・木曜日：１７時３０分～２１時００分、土曜日：１３時００分～１８時００分

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