

2024 4 January

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

2024 5 January

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室① うるみん	18
19	20 14:00-15:30 お腹やせEX① 勝連地区	21	22 15:00-16:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング① 石川地区	23	24 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室② うるみん	25
26	27 14:00-15:30 お腹やせEX② 勝連地区	28	29 15:00-16:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング② 石川地区	30	31 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室③ うるみん	

2024 6 January

日	月	火	水	木	金	土
6月30日						1
2	3 14:00-15:30 お腹やせEX③ 勝連地区	4	5 15:00-16:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング③ 石川地区	6 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法① ゆらてく	7 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室④ うるみん	8 10:00~11:30 キックボクササイズ① うるみん
9	10	11 14:00~15:30 血管ストレッチ① 石川地区	12	13 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法② ゆらてく	14 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑤ うるみん	15 10:00~11:30 キックボクササイズ② うるみん
					14:00~15:30 ひざ・こし体操教室① うるみん	
16	17 14:00-15:30 お腹やせEX④ 勝連地区	18 14:00~15:30 血管ストレッチ② 石川地区	19 15:00-16:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング④ 石川地区	20 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法③ ゆらてく	21 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑥ うるみん	22 10:00~11:30 キックボクササイズ③ うるみん
					14:00~15:30 ひざ・こし体操教室② うるみん	
					20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室① うるみん	
23 慰霊の日	24 14:00-15:30 お腹やせEX⑤ 勝連地区	25 14:00~15:30 血管ストレッチ③ 石川地区	26 15:00-16:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング⑤ 石川地区	27 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法④ ゆらてく	28 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑦ うるみん	29 10:00~11:30 キックボクササイズ④ うるみん
					14:00~15:30 ひざ・こし体操教室③ うるみん	
					20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室② うるみん	

2024 7 January

日	月	火	水	木	金	土
	1 14:00-15:30 お腹やせEX⑥ 勝連地区	2 14:00~15:30 血管ストレッチ④ 石川地区	3 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法⑤ ゆらてく	4 15:00-16:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング⑥ 石川地区	5 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑧ うるみん 14:00~15:30 ひざ・こし体操教室④ うるみん 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室③ うるみん	6 10:00~11:30 キックボクササイズ⑤ うるみん
7	8 14:00-15:30 お腹やせEX⑦ 勝連地区	9 14:00~15:30 血管ストレッチ⑤ 石川地区	10 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法⑥ ゆらてく	11 15:00-16:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング⑦ 石川地区	12 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑨ うるみん 14:00~15:30 ひざ・こし体操教室⑤ うるみん 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室④ うるみん	13 10:00~11:30 キックボクササイズ⑥ うるみん
14	15 海の日	16 14:00~15:30 血管ストレッチ⑥ 石川地区	17 14:00~15:30 これから運動教室① 勝連地区 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法⑦ ゆらてく	18	19 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑩ うるみん 14:00~15:30 ひざ・こし体操教室⑥ うるみん 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室⑤ うるみん	20 10:00~11:30 キックボクササイズ⑦ うるみん 10:00~13:00 料理教室 うるみん
21	22 14:00-15:30 お腹やせEX⑧ 勝連地区	23 14:00~15:30 血管ストレッチ⑦ 石川地区	24 14:00~15:30 これから運動教室② 勝連地区	25	26 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑪ うるみん 14:00~15:30 ひざ・こし体操教室⑦ うるみん	27 10:00~11:30 キックボクササイズ⑧ うるみん
28	29 14:00-15:30 お腹やせEX予備日 勝連地区	30 14:00~15:30 血管ストレッチ⑧ 石川地区	31 14:00~15:30 これから運動教室③ 勝連地区		20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室⑥ うるみん	

2024 8 January

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 10:00～11:30 カラダ・リメイク教室⑫ うるみん 14:00～15:30 ひざ・こし体操教室⑧ うるみん 20:00～21:00 スタジオエクササイズ教室⑦ うるみん	3
4	5	6	7 14:00～15:30 これから運動教室④ 勝連地区	8	9 20:00～21:00 スタジオエクササイズ教室⑧ うるみん	10
11 山の日	12 振替休日	13	14 14:00～15:30 これから運動教室⑤ 勝連地区	15	16 ウンケー	17 ナカビ
18 ワークイ	19	20	21 14:00～15:30 これから運動教室⑥ 勝連地区	22 10:00～11:30 これから運動教室① うるみん	23	24
25	26	27	28 14:00～15:30 これから運動教室⑦ 勝連地区	29 10:00～11:30 これから運動教室② うるみん	30	31

2024 9 January

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 14:00-15:30 お腹やせEX① ゆらてく	4 14:00~15:30 これから運動教室⑧ 勝連地区	5 10:00~11:30 これから運動教室③ うるみん 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法① 勝連地区	6 10:00~11:30 血管ストレッチ① うるみん	7 10:00~13:00 料理教室 うるみん
8	9	10 14:00~15:30 これから運動教室① 石川地区 14:00-15:30 お腹やせEX② ゆらてく	11	12 10:00~11:30 これから運動教室④ うるみん 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法② 勝連地区	13 10:00~11:30 血管ストレッチ② うるみん	14
15	16 敬老の日	17 14:00~15:30 これから運動教室② 石川地区 14:00-15:30 お腹やせEX③ ゆらてく	18	19 10:00~11:30 これから運動教室⑤ うるみん 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法③ 勝連地区	20 10:00~11:30 血管ストレッチ③ うるみん 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室① うるみん	21
22 秋分の日	23 振替休日	24 14:00~15:30 これから運動教室③ 石川地区 14:00-15:30 お腹やせEX④ ゆらてく	25 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室① うるみん	26 10:00~11:30 これから運動教室⑥ うるみん 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法④ 勝連地区	27 10:00~11:30 血管ストレッチ④ うるみん 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室② うるみん	28
29	30					

2024 10 January

日	月	火	水	木	金	土
		1 14:00~15:30 これから運動教室④ 石川地区 14:00-15:30 お腹やせEX⑤ ゆらてく	2 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室② うるみん	3 10:00~11:30 これから運動教室⑦ うるみん 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法⑤ 勝連地区	4 10:00~11:30 血管ストレッチ⑤ うるみん 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室③ うるみん	5
6	7	8 14:00~15:30 これから運動教室⑤ 石川地区 14:00-15:30 お腹やせEX⑥ ゆらてく	9 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室③ うるみん	10 10:00~11:30 これから運動教室⑧ うるみんスタジオ 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法⑥ 勝連地区	11 10:00~11:30 血管ストレッチ⑥ うるみん 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室④ うるみん	12
13	14 スポーツの日	15 14:00~15:30 これから運動教室⑥ 石川地区 14:00-15:30 お腹やせEX⑦ ゆらてく	16 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室④ うるみん	17	18 10:00~11:30 血管ストレッチ⑦ うるみん 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室⑤ うるみん	19
20	21	22 14:00~15:30 これから運動教室⑦ 石川地区 14:00-15:30 お腹やせEX⑧ ゆらてく	23 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑤ うるみん	24 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法① 石川地区	25 10:00~11:30 血管ストレッチ⑧ うるみん 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室⑥ うるみん	26
27	28	29 14:00~15:30 これから運動教室⑧ 石川地区	30 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑥ うるみん	31 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法② 石川地区		
	14:00~15:30 ひざ・こし体操教室① うるみん 14:00-15:30 頑張らに、膝・腰に優しい ウォーキング 具志川ドーム②					

2024 11 January

日	月	火	水	木	金	土
					1 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室⑦ うるみん	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑦ うるみん	7 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法③ 石川地区	8 20:00~21:00 スタジオエクササイズ教室⑧ うるみん	9
10	11 14:00~15:30 ひざ・こし体操教室② うるみん 14:00-15:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング 具志川ドーム③	12	13 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑧ うるみん	14 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法④ 石川地区	15	16
17	18 14:00~15:30 ひざ・こし体操教室③ うるみん 14:00-15:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング 具志川ドーム④	19	20 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑨ うるみん	21 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法⑤ 石川地区	22	23 勤労感謝の日
24	25 14:00~15:30 ひざ・こし体操教室④ うるみん 14:00-15:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング 具志川ドーム⑤	26	27 10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑩ うるみん	28 14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法⑥ 石川地区	29	30

2024 12 January

日	月	火	水	木	金	土	
1	<p>2</p> <p>14:00~15:30 ひざ・こし体操教室⑤ うるみん</p> <p>14:00-15:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング 具志川ドーム ⑥</p>	3	<p>4</p> <p>10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑪ うるみん</p>	5	<p>6</p> <p>10:00~11:30 これから運動教室① うるみん</p> <p>14:00-15:30 動けるカラダづくり動作法⑦ 石川地区</p>	7	<p>10:00~13:00 料理教室 うるみん</p>
8	<p>9</p> <p>14:00~15:30 ひざ・こし体操教室⑥ うるみん</p> <p>14:00-15:30 頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング 具志川ドーム ⑦</p>	10	<p>11</p> <p>10:00~11:30 カラダ・リメイク教室⑫ うるみん</p>	12	<p>13</p> <p>10:00~11:30 これから運動教室② うるみん</p>	14	
15	<p>16</p> <p>14:00~15:30 ひざ・こし体操教室⑦ うるみん</p>	17	18	19	<p>20</p> <p>10:00~11:30 これから運動教室③ うるみん</p>	21	
22	<p>23</p> <p>14:00~15:30 ひざ・こし体操教室⑧ うるみん</p>	24	25	26	27	28	
29	30	31					

2025 1 January

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 14:00~15:30 これから運動教室① 石川地区	10 10:00~11:30 これから運動教室④ うるみん	11
12	13 成人の日	14 14:00-15:30 お腹やせEX① 石川地区	15 10:00~11:30 血管ストレッチ① うるみん	16 14:00~15:30 これから運動教室② 石川地区	17 10:00~11:30 これから運動教室⑤ うるみん	18 10:00~11:30 キックボクササイズ① うるみん
19	20	21 14:00-15:30 お腹やせEX② 石川地区	22 10:00~11:30 血管ストレッチ② うるみん	23 14:00~15:30 これから運動教室③ 石川地区	24 10:00~11:30 これから運動教室⑥ うるみん	25 10:00~11:30 キックボクササイズ② うるみん
26	27	28 14:00-15:30 お腹やせEX③ 石川地区	29 10:00~11:30 血管ストレッチ③ うるみん	30 14:00~15:30 これから運動教室④ 石川地区	31 10:00~11:30 これから運動教室⑦ うるみん	

2025 2 January

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00~11:30 キックボクササイズ③ うるみん
2	3	4 14:00-15:30 お腹やせEX④ 石川地区	5 10:00~11:30 血管ストレッチ④ うるみん	6 14:00~15:30 これから運動教室⑤ 石川地区	7 10:00~11:30 これから運動教室⑧ うるみん	8 10:00~11:30 キックボクササイズ④ うるみん
9	10	11 建国記念日 10:00~13:00 料理教室 うるみん	12 10:00~11:30 血管ストレッチ⑤ うるみん	13	14	15 10:00~11:30 キックボクササイズ⑤ うるみん
16	17	18 14:00-15:30 お腹やせEX⑤ 石川地区	19 10:00~11:30 血管ストレッチ⑥ うるみん	20 14:00~15:30 これから運動教室⑥ 石川地区	21	22 10:00~11:30 キックボクササイズ⑥ うるみん
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 14:00-15:30 お腹やせEX⑥ 石川地区	26 10:00~11:30 血管ストレッチ⑦ うるみん	27	28	

2025 3 January

日	月	火	水	木	金	土
3月30日	3月31日					1 10:00~11:30 キックボクササイズ⑦ うるみん
2	3	4	5 10:00~11:30 血管ストレッチ⑧ うるみん	6 14:00~15:30 これ運教室(石川)⑦ 石川地区	7	8 10:00~11:30 キックボクササイズ⑧ うるみん
9	10	11 14:00-15:30 お腹やせEX⑦ 石川地区	12	13 14:00~15:30 これ運教室(石川)⑧ 石川地区	14	15
16	17	18 14:00-15:30 お腹やせEX⑧ 石川地区	19	20 秋分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29