

2026年 7月

フィットネスつくも【サービスデー】【教室】カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 ●卓球 13:00~ ●初心者enjoynight 19:00~	2 enjoy ! night 19:00~	3 ●健康アップ体操 10:00~ ●卓球 13:00~	4
5	6 <u>メンズデー</u>	7 休	8 ●卓球 13:00~ ●初心者enjoynight 19:00~	9 enjoy ! night 19:00~	10 健康アップ体操 10:00~	11 <u>シルバーデー</u>
12	13 <u>レディースデー</u>	14 休	15 ●卓球 13:00~ ●初心者enjoynight 19:00~	16 enjoy ! night 19:00~	17 健康アップ体操 10:00~	18
19	20 <u>メンズデー</u>	21 休	22 ●卓球 13:00~ ●初心者enjoynight 19:00~	23 enjoy ! night 19:00~	24 ●健康アップ体操 10:00~ ●卓球 13:00~	25 <u>シルバーデー</u>
26	27 <u>レディースデー</u>	28 休	29 ●卓球 13:00~ ●初心者enjoynight 19:00~	30 enjoy ! night 19:00~	31 健康アップ体操 10:00~	