

10月～11月

日	月	火	水	木	金	土
					16 ⑪筋トレ 14時入り16まで	17
18	19 📍開始 ①歯科13時入り E会議室	20 ⑫筋トレ 14時入り16まで	21	22	23 ⑬筋トレ 14時入り16まで	24
25	26 ②歯科13時入り E会議室	27 ⑭筋トレ 14時入り16まで	28 東が丘	29	30 ⑮筋トレ 14時入り16まで	31
11月1日	2 ③歯科13時入り E会議室	3 筋トレ休み	4	5	6 ⑯筋トレ 14時入り16まで	7
8	9 ④歯科13時入り E会議室	10 ⑰筋トレ 14時入り16まで	11	12	13 ⑱筋トレ 14時入り16まで	14
15						