

11月～12月

日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21
		⑱筋トレ 14時入り16まで			⑳筋トレ 14時入り16まで	
22	23	24	25	26	27	28
			東が丘			
		㉑筋トレ 14時入り16まで		①歯科13時入り 碑文谷住区	㉒筋トレ 14時入り16まで	
29	30	12月1日	2	3	4	5
		向原10～11:30とき めきウォーク				
		㉓筋トレ14時入 り16まで		②碑文谷住区 歯科13時入り	㉔筋トレ14時入り16まで	
6	7	8	9	10	11	12
			⑥まるごと中町 9:30入り～11:30			
		㉕筋トレ 14時入り16まで		③歯科13時入り 碑文谷住区	㉖筋トレ 14時入り16まで	
13	14	15				
		㉗筋トレ 14時入り16まで				