

# February

# 骨盤底筋トレーニング教室 2026

| MONDAY | TUESDAY                     | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|--------|-----------------------------|-----------|----------|--------|----------|--------|
| 26     | 27                          | 28        | 29       | 30     | 31       | 01     |
| 02     | 03<br>多目的ルーム<br>14:00～15:00 | 04        | 05       | 06     | 07       | 08     |
| 09     | 10<br>多目的ルーム<br>14:00～15:00 | 11        | 12       | 13     | 14       | 15     |
| 16     | 17<br>多目的ルーム<br>14:00～15:00 | 18        | 19       | 20     | 21       | 22     |
| 23     | 24<br>多目的ルーム<br>14:00～15:00 | 25        | 26       | 27     | 28       | 01     |
| 02     | 03                          | Notes:    |          |        |          |        |