## **▲** とらい体操クラブ Nov 11

| mon | tue           | wed                   | thu                             | fri                                       | sat  |
|-----|---------------|-----------------------|---------------------------------|---|--|
|     |               | 1                     | 2                               | 3   | 4  |
| 6   | 7             | 8                     | 9                               | 10  | 11   |
| 13  |               |                       | 16                              | 17  | 18   |
| 20  | 21            | 22                    | 23                              | 24  | 25   |
| 27  | 28            | 29                    | 30                              |   |  |
|     | 6<br>13<br>20 | 6 7<br>13 14<br>20 21 | 1   6 7 8   13 14 15   20 21 22 | 1 2   6 7 8 9   13 14 15 16   20 21 22 23 | 1 2 3   6 7 8 9 10   13 14 15 16 17   20 21 22 23 24 |

※○印はお休みです。※◇印は Open Gym です。

2023

## OpenGym について

クラブの器具を自由にご利用いただけるオープンジムを日曜日に行っています。会員外の方も大歓迎です。 予約は、ホームページからできます。 多くの皆様のご参加をお待ちしております。

## 体調管理に気を付けましょう

少しずつ肌寒い季節になってきました。手洗いうがいをこまめに行い体調管理をしっかりしましょう。

