

# とらい体操クラブ

# Jul 7

sun	mon	tue	Wed	thu	fri	sat
		◇1	◇2	◇3	4	5
6	7	◇8	◇9	◇10	11	12
◇13	14	◇15	◇16	◇17	18	19
20	21	22	◇23	24	25	26
27	28	○29	○30	○31		

※○印はお休みです。◇は OP ジムです。

2025

## お願い

例年に比べて気温が高くなっておりま  
す。クラブでもエアコンを使用してい  
ますが、熱中症にならないように十分  
な睡眠食事を取っていただき、体操に  
は飲み物を持ってくるようお願いしま  
す。

## オープンジム開催中

これまで第2日曜日に開催していたオー  
プンジムが平日にも開催することになり  
ました。この暑い夏体育館の中で身体を  
動かしませんか？平日は予約の必要ない  
のでお気軽にお越しください。