

2026年10月

26年9月							26年11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				29	30					

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1	2	3
4 12時～15時：女動法 男性参加可 16時～19時：個別 要予約	5	6	7	8	9	10 13時～19時：個別 要予約
11	12	13	14	15	16	17
18 15時～17時：動法	19	20	21	22	23	24 13時～19時：個別 要予約
25	26	27	28	29	30	31 13時～19時：個別 要予約
1	2	つなしま稽古場 担当：小泉明美（技術研究員） 連絡先：070- 1358-4471 koizumi@ymobile.ne.jp 初めての方のご連絡ください。 稽古日以外をご希望の方のご連絡ください。				