

2023 1 January

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
26	27	28	29	30	31	1 元日
2 振替休日	3	4	5	6	7	8
正月休み						
9 成人の日	10 貯筋運動ストレッチ 健康体操ストレッチ カンフー（夕方） カンフー（夜）	11 水曜太極拳 太極剣 ActiveChildProgram 水曜カンフー	12 癒しBodyストレッチ 木曜太極拳	13 健康体操ストレッチ コンディショニング	14 土曜カンフー	15
16	17 貯筋運動ストレッチ 健康体操ストレッチ カンフー（夕方） カンフー（夜）	18 水曜太極拳 太極剣 ActiveChildProgram 水曜カンフー	19 癒しBodyストレッチ 木曜太極拳	20 健康体操ストレッチ コンディショニング	21 土曜カンフー	22
23	24 貯筋運動ストレッチ 健康体操ストレッチ カンフー（夕方） カンフー（夜）	25 水曜太極拳 太極剣 ActiveChildProgram 水曜カンフー	26 癒しBodyストレッチ 木曜太極拳	27 健康体操ストレッチ コンディショニング	28	29
30	31 貯筋運動ストレッチ 健康体操ストレッチ カンフー（夕方） カンフー（夜）	1	2	3	4	5

長拳1～2級技能検定（大阪会場）