



令和7年度 THPカレンダー

トレーナー在室日

	講習会10:00/12:15/14:30/特別プログラム15:00
	講習会10:00/11:30/14:30/特別プログラム12:15

THP閉室日

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		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			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				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

6月 肩こりすっきりストレッチ♪						
日	月	火	水	木	金	土
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					

7月 腰痛予防体操&ストレッチ						
日	月	火	水	木	金	土
		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		

8月 ストレッチ体操						
日	月	火	水	木	金	土
					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						

9月 体幹トレーニング						
日	月	火	水	木	金	土
	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				

10月 体幹トレーニング						
日	月	火	水	木	金	土
ウォーキングチャレンジ 参加登録開始			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	

11月 検討中						
日	月	火	水	木	金	土
ウォーキングチャレンジ月間						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
職員インフルエンザワクチン						
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	月まで歩こう!!!					

12月 体幹トレーニング						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
特殊健診						
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			

1月 脂肪燃焼エアロ						
日	月	火	水	木	金	土
				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

2月 脂肪燃焼エアロ						
日	月	火	水	木	金	土
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
前期入試						

3月 ストレッチ体操						
日	月	火	水	木	金	土
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				

