2026年度　スケジュール

4月	7日	14日	21日	28日	
	齋藤	☆	元	森谷	
5月	5日	12日	19日	26日	
	休	☆	元	森谷	
6月	2日	9日	16日	23日	30日
	齋藤	☆	元	森谷	休
7月	7日	14日	21日	28日	
	齋藤	☆	元	森谷	
8月	4日	11日	18日	25日	
	齋藤	休	元	☆	
9月	1日	8日	15日	22日	29日
	齋藤	☆	元	休	森谷

10月	6日	13日	20日	27日	
	齋藤	☆	元	森谷	
11月	3日	10日	17日	24日	
	休	☆	元	齋藤	
12月	1日	8日	15日	22日	29日
	森谷	☆	元	休	休
1月	5日	12日	19日	26日	
	齋藤	☆	元	森谷	
2月	2日	9日	16日	23日	
	齋藤	☆	元	休	
3月	2日	9日	16日	23日	30日
	森谷	齋藤	☆	元	森谷

齋藤…アスレティックトレーナーの簡単トレーニング

元…音楽療法士のフレイル予防

森谷…チェアバレエ

☆…齋藤と元先生合同開催