

| 日曜日                                            | 月曜日                                                                                    | 火曜日                                                                                                                                 | 水曜日                                                                                                 | 木曜日                                                                                                            | 金曜日                                                                                                                                      | 土曜日                                                                                                                |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28<br><br>小発表会<br>高槻トリシマホール<br>14：30開演<br>入場無料 | 29<br><br>お休み                                                                          | 30<br><br>お休み                                                                                                                       | 1<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 渡辺 K<br>17:30~18:45 渡辺 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>V a 松田   | 2<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>20:00~21:30 石毛 ABC  | 3<br>11:00~12:30 松田 CD<br>14:30~15:40 アンチエイジング<br>14:30~15:40 津田 ABC<br>16:30~17:15 津田 K<br>17:30~18:45 津田 K①②<br>19:20~20:50 松田☆ ABC    | 4<br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:15~15:00 渡辺 K<br>15:15~16:20 渡辺 K①<br>16:35~17:50 渡辺 K②<br>18:00~トウ                 |
| 5<br>11:00~12:30 松田 ABC<br>12:30~14:00 休講      | 6<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 上田 A<br>18:45~20:00 松田 基礎<br>18:45~20:00 松田 基礎  | 7<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 松田 体操<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:20~20:10 松田 BC<br>19:20~20:50 松田☆ ABC  | 8<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 渡辺 K<br>17:30~18:45 渡辺 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>V a 松田   | 9<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>20:00~21:30 石毛 ABC  | 10<br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:30~15:40 アンチエイジング<br>14:30~15:40 津田 ABC<br>16:30~17:15 津田 K<br>17:30~18:45 津田 K①②<br>19:20~20:50 松田☆ ABC | 11<br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:15~15:00 渡辺 K<br>15:15~16:20 渡辺 K①<br>16:35~17:50 渡辺 K②<br>18:00~トウ                |
| 12<br>11:00~12:30 玄 ABC<br>12:30~14:00 松田★ BCD | 13 (祝)<br>11:00~12:30 松田 BCD                                                           | 14<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 上田 体操<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:20~20:10 松田 BC<br>19:20~20:50 松田☆ ABC | 15<br>11:00~12:30 末原 CD 月<br>16:30~17:15 渡辺 K<br>17:30~18:45 渡辺 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>V a 松田 | 16<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>20:00~21:30 石毛 ABC | 17<br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:30~15:40 アンチエイジング<br>14:30~15:40 津田 ABC<br>16:30~17:15 津田 K<br>17:30~18:45 津田 K①②<br>19:20~20:50 松田☆ ABC | 18<br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:15~15:00 渡辺 K<br>15:15~16:20 渡辺 K①<br>16:35~17:50 渡辺 K②<br>18:00~トウ                |
| 19<br>11:00~12:30 玄 ABC<br>12:30~14:00 松田★ BCD | 20<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 上田 A<br>18:45~20:00 松田 基礎<br>18:45~20:00 松田 基礎 | 21<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 上田 体操<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:20~20:10 松田 BC<br>19:20~20:50 松田☆ ABC | 22<br>11:00~12:30 末原 CD 月<br>16:30~17:15 渡辺 K<br>17:30~18:45 渡辺 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>V a 松田 | 23<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>20:00~21:30 石毛 ABC | 24<br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:30~15:40 アンチエイジング<br>14:30~15:40 津田 ABC<br>16:30~17:15 津田 K<br>17:30~18:45 津田 K①②<br>19:20~20:50 渡辺☆ ABC | 25<br>11:00~12:30 休講<br>14:15~15:00 渡辺 K<br>15:15~16:20 渡辺 K①<br>16:35~17:50 渡辺 K②<br>18:00~トウ                     |
| 26<br>11:00~12:30 玄 ABC<br>12:30~14:00 松田★ BCD | 27<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 上田 A<br>18:45~20:00 松田 基礎<br>18:45~20:00 松田 基礎 | 28<br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 松田 体操<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:20~20:10 松田 BC<br>19:20~20:50 松田☆ ABC | 29<br>11:00~12:30 松田 BCD<br><br>V a V a 指導                                                          | 30<br>11:00~12:30 松田 BCD                                                                                       | 31<br>11:00~12:30 松田★ BCD                                                                                                                | 1<br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:15~15:00 渡辺 K<br>15:15~16:20 渡辺 K①<br>16:35~17:50 渡辺 K②<br>18:00~トウ<br>トウシューズレッスン無料 |
|                                                |                                                                                        |                                                                                                                                     | ☆ 希望者のみ居残り                                                                                          |                                                                                                                | トウシューズレッスン500円 (月謝会員無料)                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|                                                |                                                                                        |                                                                                                                                     | ゲスト講師                                                                                               |                                                                                                                | Kフレ 未就学                                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|                                                |                                                                                        |                                                                                                                                     | 体操クラス 1100円                                                                                         |                                                                                                                | K①                                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                |                                                                                        |                                                                                                                                     | アンチエイジングバリエ 1100円                                                                                   |                                                                                                                | K②                                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                |                                                                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                | 大人だけのクラス基礎                                                                                                                               |                                                                                                                    |
|                                                |                                                                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                | 大人超初心者お勧めクラス                                                                                                                             |                                                                                                                    |



### ステップ 1: 年と開始月を入力します

|   |      |
|---|------|
| 年 | 2025 |
|---|------|

|     |    |
|-----|----|
| 開始月 | 10 |
|     | j  |

### ステップ 2: 開始曜日を選択します

|      |   |
|------|---|
| 開始曜日 | 1 |
|------|---|

### ステップ 3: テーマの色/フォントをカスタマイズします

[ページ レイアウト] > [テーマ] に移動して、  
別の色とフォントを選択します。

### ステップ 4: 用紙または PDF を印刷します

ブック全体を印刷するか、または  
選択したワークシートのみを印刷します。