

マッスルLABO (全体)

地域	内海		御荘		城辺		一本松		西海	
会場	DE・あ・い・21		御荘文化センター		城の辺学習館		一本松山村開発センター		西海町民会館	
曜日	木曜日		月曜日		水曜日		火曜日		金曜日	
4月	23日	30日	20日	27日	15日	22日	21日	28日	17日	24日
5月	7日	21日	11日	25日	13日	27日	12日	26日	8日	22日
6月	4日	18日	8日	22日	3日	17日	9日	23日	12日	26日
7月	2日	16日	13日	27日	1日	15日	14日	28日	10日	24日
8月	6日	20日	10日	24日	5日	19日	4日	18日	7日	21日
9月	3日	17日	14日	28日	2日	16日	15日	29日	11日	25日
10月	1日	15日	5日	19日	7日	21日	13日	27日	9日	23日
11月	5日	19日	16日	30日	4日	18日	10日	24日	13日	27日
12月	3日	17日	7日	21日	2日	16日	8日	22日	11日	25日
1月	7日	21日	4日	18日	6日	20日	5日	19日	15日	29日
2月	4日	18日	8日	22日	3日	17日	2日	16日	12日	26日
3月	4日	18日	1日	15日	3日	17日	9日	23日	12日	26日