

活動計画（スポーツ部）

4月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
5月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
6月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
7月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
9月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
10月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
11月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
12月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
1月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
2月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）
3月	身体作り（ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキングなど）