

らくらくメイトプログラム 2022年10月1日～2023年3月25日

月						火						水						木						金						土											
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6						
自	50	25	フ			自	50	25	フ			自	50	25	フ			自	50	25	フ			自	50	25	フ			自	50	25	フ			自	50	25	フ		
由	M	M	リ			由	M	M	リ			由	M	M	リ			由	M	M	リ			由	M	M	リ			由	M	M	リ			由	M	M	リ		
に	止	止	止			に	止	止	止			に	止	止	止			に	止	止	止			に	止	止	止			に	止	止	止			に	止	止	止		
歩	ま	ま	利			歩	ま	ま	利			歩	ま	ま	利			歩	ま	ま	利			歩	ま	ま	利			歩	ま	ま	利			歩	ま	ま	利		
く	ら	ら	用			く	ら	ら	用			く	ら	ら	用			く	ら	ら	用			く	ら	ら	用			く	ら	ら	用			く	ら	ら	用		
コ	ズ	コ	コ			コ	ズ	コ	コ			コ	ズ	コ	コ			コ	ズ	コ	コ			コ	ズ	コ	コ			コ	ズ	コ	コ			コ	ズ	コ	コ		
ー	に	に	に			ー	に	に	に			ー	に	に	に			ー	に	に	に			ー	に	に	に			ー	に	に	に			ー	に	に	に		
ス	泳	泳	泳			ス	泳	泳	泳			ス	泳	泳	泳			ス	泳	泳	泳			ス	泳	泳	泳			ス	泳	泳	泳			ス	泳	泳	泳		
ぐ	ぐ	ぐ	ぐ			ぐ	ぐ	ぐ	ぐ			ぐ	ぐ	ぐ	ぐ			ぐ	ぐ	ぐ	ぐ			ぐ	ぐ	ぐ	ぐ			ぐ	ぐ	ぐ	ぐ			ぐ	ぐ	ぐ	ぐ		
コ	コ	コ	コ			コ	コ	コ	コ			コ	コ	コ	コ			コ	コ	コ	コ			コ	コ	コ	コ			コ	コ	コ	コ			コ	コ	コ	コ		
ー	ー	ー	ー			ー	ー	ー	ー			ー	ー	ー	ー			ー	ー	ー	ー			ー	ー	ー	ー			ー	ー	ー	ー			ー	ー	ー	ー		
ス	ス	ス	ス			ス	ス	ス	ス			ス	ス	ス	ス			ス	ス	ス	ス			ス	ス	ス	ス			ス	ス	ス	ス			ス	ス	ス	ス		
				</																																					