

## 2021年9月 齋藤 了雅カレンダー

| 日  | 月  | 火  | 水          | 木   | 金            | 土            |
|----|----|----|------------|-----|--------------|--------------|
|    |    |    | 1          | 2   | 3            | 4            |
|    |    |    | 南          | 鳥谷野 | 仁井田<br>17~20 | 鳥谷野          |
| 5  | 6  | 7  | 8          | 9   | 10           | 11           |
| 休み | 伊達 | 鎌田 | 南          | 休み  | 南            | 鳥谷野          |
| 12 | 13 | 14 | 15         | 16  | 17           | 18           |
| 休み | 伊達 | 伊達 | 南          | 休み  | 休み           | 鳥谷野          |
| 19 | 20 | 21 | 22         | 23  | 24           | 25           |
| 鎌田 | 南  | 休み | 南          | 伊達  | 南            | 鳥谷野<br>11~18 |
| 26 | 27 | 28 | 29         | 30  |              |              |
| 休み | 休み | 休み | 南<br>16~20 | 鳥谷野 |              |              |
|    |    |    |            |     |              |              |
|    |    |    |            |     |              |              |

筋肉を大きくしたい!  
重量を伸ばしたい!  
お任せください!

