

美と健康の味方 骨盤底筋トレーニング		日 時	1・3 土	11:30~12:30
講師	(一社)FPランド理学療法士 TEAMマルタスO+	受講料	3,850円 / 11回	年間回数
持参物	筆記用具、運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル			
			22回	会場
				2階 和室

講座実施日…●

予備日…講座日に実施できなくなった場合の振替予定日

	1週	2週	3週	4週	5週
4月	5 ● 1回	12	19 ● 2回	26	
5月	3 祝日	10	17 ● 3回	24	31
6月	7 ● 4回	14	21 ● 5回	28	
7月	5 ● 6回	12	19 ● 7回	26	
8月	2 ● 8回	9	16 ● 9回 2期納入日	23	30 ● 10回 2期納入日
9月	6 ● 11回 2期納入期限	13	20 予備日	27	
10月	4 ● 12回	11	18 ● 13回	25	
11月	1 ● 14回	8	15 ● 15回	22	29
12月	6 ● 16回	13	20 ● 17回	27	
1月	3 休館日	10	17 ● 18回	24	31 ● 19回
2月	7 ● 20回	14	21 ● 21回	28	
3月	7 ● 22回	14	21 予備日	28	