

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	4,200円	1期回数	12回	会場	2階 和室
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						

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