

産後ママの骨盤調整エクササイズ&ピラティス		日 時	1・3火	①10:00～11:00	6ヵ月～2歳児の母親	12組		
				②11:20～12:20	6ヵ月～2歳児の母親	12組		
講師	小島 愛	受講料	(350円×各期回数分)			会場	1階	ホール
		持参物	運動できる洋服、ヨガマット					

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