

ピラティス&骨盤体操				日 時	毎週 火 15:10~16:10
講師	長 美佐子	受講料	3,500円	年間回数	40回
持参物	筆記用具・運動のできる服装、ヨガマット、テニスボール1個、【ボール・バンド（初回に説明あり講師より購入可）】				
				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	2 ● 1回	9 ● 2回	16 ● 3回	23 ● 4回	30
5月	7 ● 5回	14 ● 6回	21 ● 7回	28 ● 8回	
				2期納入日	
6月	4 ● 9回	11 ● 10回	18	25 ● 11回	
	2期納入日	2期納入期限	予備日		
7月	2 ● 12回	9 ● 13回	16 ● 14回	23 ● 15回	30
					予備日
8月	6 ● 16回	13	20 ● 17回	27 ● 18回	
		休館日		3期納入日	
9月	3 ● 19回	10 ● 20回	17 ● 21回	24	
	3期納入日	3期納入期限		休館日	
10月	1 ● 22回	8 ● 23回	15	22 ● 24回	29 ● 25回
			休館日		
11月	5 ● 26回	12 ● 27回	19 ● 28回	26 ● 29回	
			4期納入日	4期納入日	
12月	3 ● 30回	10	17 ● 31回	24 ● 32回	31
	4期納入期限	予備日			休館日
1月	7 ● 33回	14	21 ● 34回	28 ● 35回	
		休館日			
2月	4 ● 36回	11	18 ● 37回	25	
		祝日		休館日	
3月	4 ● 38回	11 ● 39回	18 ● 40回	25	
				予備日	