

やさしいピラティス			日 時	毎週 火	13:30~15:00
講師	杉田 栞	受講料	5,000円 / 10回	年間回数	40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、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）】				

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 ● 2回	15 ● 3回	22 ● 4回	29 祝日
5月	6 祝日	13 ● 5回	20 ● 6回	27 ● 7回	
6月	3 ● 8回 2期納入日	10 ● 9回 2期納入日	17 ● 10回 2期納入期限	24 予備日	
7月	1 ● 11回	8 ● 12回	15 ● 13回	22 ● 14回	29
8月	5 ● 15回	12 休館日	19 ● 16回	26 ● 17回 3期納入日	
9月	2 ● 18回 3期納入日	9 ● 19回 3期納入期限	16 ● 20回	23 祝日	30 予備日
10月	7 ● 21回	14 休館日	21 ● 22回	28 ● 23回	
11月	4 ● 24回	11 ● 25回	18 ● 26回	25 休館日	
12月	2 ● 27回	9 ● 28回 4期納入日	16 ● 29回 4期納入日	23 ● 30回 4期納入期限	30 休館日
1月	6 ● 31回	13 休館日	20 ● 32回	27 ● 33回	
2月	3 ● 34回	10 ● 35回	17 ● 36回	24 休館日	
3月	3 ● 37回	10 ● 38回	17 ● 39回	24 ● 40回	31 予備日