

無理なく始めるダイエット講座				日 時	2・4 金	10:00~11:30	
講師	井 智寿	受講料	4,000円	年間回数	16回	会場	2階 和室
持参物	ヨガマット、飲み物、動きやすい服装						

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