

パーソナルトレーナーが教える効果的な筋膜リリース(金)		日 時	2・4 金 19:50~20:50	
講師	マイジムトレーナー講師陣	受講料	3,850円	1期回数 11回
会場	2階 第2会議室			
持参物	筆記用具、運動のできる服装、フォームローラー			

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