

骨盤エクササイズ&ピラティス (金)		日 時	毎週 金	14:00~15:00
講師	奥村 育恵 横山 千佳子	受講料	5,250円 / 15回	年間回数
持参物	筆記用具、運動のできる服装、ヨガマット			
			45回	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	4 ● 1回	11 ● 2回	18 ● 3回	25 ● 4回	
5月	2 ● 5回	9 ● 6回	16 ● 7回	23 ● 8回	30
6月	6 ● 9回	13 ● 10回	20 ● 11回	27 ● 12回	
7月	4 ● 13回 2期納入日	11 ● 14回 2期納入日	18 ● 15回 2期納入期限	25 予備日	
8月	1 ● 16回	8 ● 17回	15 お盆	22 ● 18回	29 ● 19回
9月	5 ● 20回	12 ● 21回	19 ● 22回	26 ● 23回	
10月	3 ● 24回	10 ● 25回	17 ● 26回	24 ● 27回	31 予備日
11月	7 ● 28回 3期納入日	14 ● 29回 3期納入日	21 ● 30回 3期納入期限	28 ● 31回	
12月	5 ● 32回	12 ● 33回	19 ● 34回	26 ● 35回	
1月	2 休館日	9 ● 36回	16 ● 37回	23 ● 38回	30 ● 39回
2月	6 ● 40回	13 ● 41回	20 ● 42回	27 ● 43回	
3月	6 ● 44回	13 ● 45回	20 祝日	27 予備日	