

パーソナルトレーナーが教える効果的な筋膜リリース(木)		日 時	2・4 木 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	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 ● 9回	15	22 ● 10回	29
9月	5	12 ● 11回	19	26 予備日	
10月	3	10 ● 12回	17	24 ● 13回	31
11月	7	14 ● 14回	21	28 ● 15回	
12月	5	12 ● 16回	19	26 ● 17回	
1月	2 休館日	9 ● 18回	16	23 ● 19回	30
2月	6	13 ● 20回	20	27 ● 21回	
3月	6	13 ● 22回	20 祝日	27 予備日	