

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	1・3 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 / 11回	年間回数 22回
持参物	筆記用具、運動のできる服装、フォームローラー			
会場	1階 ホール			

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