

骨盤エクササイズ&ピラティス (木)		日 時	2・4 木 19:50~20:50		
講師	家吉 順子	受講料	3,500円 (10回分)	年間回数	20回
会場	2階 和室				
持参物	筆記用具、運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル				

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