

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------|-----|--------------|------|-------|------------|-------|
| 美姿勢リンパエクササイズ① | | | | 日 時 | 1・3 日 | 9:30~10:30 | |
| 講師 | 三沢 礼子 | 受講料 | 3,850円 / 11回 | 年間回数 | 22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、飲み物 | | | | | | |

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 | 6 ● 1回 | 13 | 20 ● 2回 | 27 | |
| 5月 | 4 ● 3回 | 11 | 18 ● 4回 | 25 | |
| 6月 | 1 ● 5回 | 8 | 15 ● 6回 | 22 | 29 |
| 7月 | 6 ● 7回 | 13 | 20 ● 8回 | 27 | |
| 8月 | 3 ● 9回 | 10 | 17 ● 10回 | 24 | 31 |
| | 2期納入日 | | 2期納入日 | | |
| 9月 | 7 ● 11回 | 14 | 21 | 28 | |
| | 2期納入期限 | | 予備日 | | |
| 10月 | 5 ● 12回 | 12 | 19 | 26 | |
| | | | ×会場都合 | | |
| 11月 | 2 ● 13回 | 9 | 16 ● 14回 | 23 | 30 |
| 12月 | 7 ● 15回 | 14 | 21 ● 16回 | 28 | |
| 1月 | 4 ● 17回 | 11 | 18 ● 18回 | 25 | |
| 2月 | 1 ● 19回 | 8 | 15 ● 20回 | 22 | |
| 3月 | 1 ● 21回 | 8 | 15 ● 22回 | 22 | 29 |
| | | | | | 予備日 |