

美姿勢リンパエクササイズ②		日時	1・3 日 10:40~11:40				
講師	三沢 礼子	受講料	3,150円 (9回分)	年間回数	18回	会場	2階 和室
持参物	ヨガマット、飲み物、筆記用具、運動のできる服装						

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