

心と体ストレスフリーヨガ（水）			日 時	第1・3 水 19:00~20:00	
講師	平田 明美	受講料	4,200円	年間回数	24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、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	3 ● 1回	10	17 ● 2回	24	
5月	1 ● 3回	8	15 ● 4回	22	29
6月	5 ● 5回	12	19 ● 6回	26	
7月	3 ● 7回	10	17 ● 8回	24	31 予備日
8月	7 ● 9回	14	21 ● 10回 2期納入日	28	
9月	4 ● 11回 2期納入日	11	18 ● 12回 2期納入期限	25	
10月	2 ● 13回	9	16 ● 14回	23	30 予備日
11月	6 ● 15回	13	20 ● 16回	27	
12月	4 ● 17回	11	18 ● 18回	25	
1月	1 休館日	8	15 ● 19回	22	29 ● 20回
2月	5 ● 21回	12	19 ● 22回	26	
3月	5 ● 23回	12	19 ● 24回	26 予備日	