日時開講場所講座内容6月5日つイットネス ホール・呼吸法・ストレッチ・ストレッチポール・6月19日つイットネス ホール・呼吸法・ストレッチ・ストレッチポール・7月3日つイットネス ホール・呼吸法・ストレッチ・ストレッチポール・8月7日つイットネス ホール・呼吸法・ストレッチ・ストレッチポール・	マットピラティス&ストレッチ	
6月5日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・ 6月19日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・ 7月3日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・ 7月17日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・ 8月7日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・		
7月3日 プイットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・ 7月17日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・ 8月7日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・	・基本の動き	
7月3日 ポール ・呼吸法・ストレッチ・ストレッチボール・ 7月17日 ^{フィットネス} ・呼吸法・ストレッチ・ストレッチポール・	・基本の動き	
7月17日 _{ホール} ・呼吸法・ストレッテ・ストレッテホール・ 9月7日 ^{フィットネス} ・呼吸法・ストレッチ・ストレッチポール・	・基本の動き	
	・基本の動き	
	・基本の動き	
9月4日 プィットネス ・呼吸法・ストレッチ・ストレッチポール・	・基本の動き	
9月18日 フィットネス ・ 呼吸法・ストレッチ・体幹を意識した	した動き	
10月2日 フィットネス ・ 呼吸法・ストレッチ・体幹を意識した	した動き	
10月16日 フィットネス ・ 呼吸法・ストレッチ・体幹を意識した	した動き	
11月6日 フィットネス ・ 呼吸法・ストレッチ・体幹を意識した	した動き	
11月20日 フィットネス ・ 呼吸法・ストレッチ・復習	1	
12月4日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・復習	1	
12月18日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・復習	1	
1月15日 フィットネス ・	1	
2月5日 フィットネス ホール ・呼吸法 ・ストレッチ ・復習	1	
2月19日 フィットネス ホール ・呼吸法・ストレッチ・復習 部屋 時間等 第 1・3 水曜日 13:30 ~ 16	1	

部屋、時間等

第 1•3 水曜日

13:30 ~ 16:00

材料費

無料

スポーツ保険料持参品

65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。 ヨガマット・ストレッチポール、フェイスタオル、飲み物

注意事項

時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。

講師、講座日程及び講座内容は都合により変更する場合があります。