

2024年度 年間予定

☆美姿勢めざす☆

# 骨盤体操教室

日程 毎週 木曜日

時間 10:00～11:00

参加費 1,000円 (1回) ※チケット制(一枚から購入可)

講師 大石 真子 先生

注:日程変更となる場合がございます。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
①	4月 4日	5月 2日	6月 6日	7月 4日	8月 1日	9月 5日
②	11日	9日	13日	11日	8日	12日
③	18日	16日	20日	18日	15日	19日
④	25日	23日	27日	25日	22日	26日
⑤		30			29日	

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①	10月 3日	11月 7日	12月 5日	<del>1月 2日</del>	2月 6日	3月 6日
②	10日	14日	12日	9日	13日	13日
③	17日	21日	19日	16日	20日	20日
④	24日	28日	26日	23日	27日	27日
⑤	31日			30		

※ は、休み

問合せ: 高岡公園体育館 0565(54)0601