

2025年度 年間予定

腸活骨盤体操

日 程 毎週 木曜日

時 間 10:00~11:00

場 所 多目的ルーム

参加費 1,000円 (1回) ※チケット制(一枚から購入可)

※開始時間までに体育館事務所でチケットを購入し、会場へ

初めての方は 1回体験無料

講 師 大石 真子 先生

持 ち 物 ヨガマット、飲料水、タオル など

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 3日	5月 1日	6月 5日	7月 3日	8月 7日	9月 4日
②	10日	8日	12日	10日	14日	11日
③	17日	15日	19日	17日	21日	18日
④	24日	22日	26日	24日	28日	25日
⑤		29日		31日		

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①	10月 2日	11月 6日	12月 4日	1月 1日	2月 5日	3月 5日
②	9日	13日	11日	8日	12日	12日
③	16日	20日	18日	15日	19日	19日
④	23日	27日	25日	22日	26日	26日
⑤	予備 30日			29日		

※チケットの「返金」はいたしません。

※予約制ではありませんので、受講人数過多により受講できない場合がございます。ご了承ください。

問合せ： 高岡公園体育館

0565(54)0601

指定管理者 ホーメックス株式会社