

## ピラティス&ストレッチ講座

日時	場所	講座内容
6月7日	フィットネスホール	
6月21日	フィットネスホール	
7月5日	フィットネスホール	
7月19日	フィットネスホール	
8月2日	フィットネスホール	
9月6日	フィットネスホール	
10月4日	フィットネスホール	
10月19日	フィットネスホール	
11月1日	フィットネスホール	
11月15日	フィットネスホール	
12月6日	フィットネスホール	
1月17日	フィットネスホール	
2月7日	フィットネスホール	
2月21日	フィットネスホール	

**部屋、時間等** 第 1・3 水曜日 13:00 ~ 15:30  
**材料費** 無料  
**スポーツ保険料** 65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。  
**募集定員** 15名  
**持参品** ストレッチポールをお持ちの方は持参ください。  
**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。