

# トレーニング講習会日程 2026

|     |    |   |             |  |
|-----|----|---|-------------|--|
| 10月 | 4  | 日 | 14:00～15:00 |  |
|     | 6  | 火 | 19:00～20:00 |  |
|     | 12 | 月 | 14:00～15:00 |  |
|     | 14 | 水 | 10:00～11:00 |  |
|     | 22 | 木 | 10:00～11:00 |  |
|     | 27 | 火 | 19:00～20:00 |  |
| 11月 | 1  | 日 | 19:00～20:00 |  |
|     | 6  | 金 | 14:00～15:00 |  |
|     | 10 | 火 | 19:00～20:00 |  |
|     |    |   |             |  |
|     |    |   |             |  |
|     |    |   |             |  |
|     |    |   |             |  |
|     |    |   |             |  |
|     |    |   |             |  |

定員 7名

持ち物 参加費500円、運動できる服装、室内シューズ

飲み物、タオル、顔写真（縦3cm×2.5cm）

ボールペン