

トレーニング講習会日程 2026

8月	2	日	14:00～15:00	
	6	木	10:00～11:00	
	14	金	19:00～20:00	
	19	水	14:00～15:00	
	23	日	10:00～11:00	
	27	木	14:00～15:00	
	29	土	19:00～20:00	
9月	2	水	14:00～15:00	
	8	火	14:00～15:00	

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