

トレーニング講習会日程 2026

9月	2	水	14:00～15:00	
	8	火	14:00～15:00	
	14	月	10:00～11:00	
	16	水	14:00～15:00	
	19	土	19:00～20:00	
	24	木	10:00～11:00	
	30	水	19:00～20:00	
10月	4	日	14:00～15:00	
	6	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