

トレーニング講習会日程（2025）

11月	1	土	14:00～15:00	
	10	月	19:00～20:00	
	11	火	14:00～15:00	
	17	月	19:00～20:00	
	21	金	14:00～15:00	
	23	日	10:00～11:00	
	27	木	14:00～15:00	
12月	6	土	14:00～15:00	
	10	水	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