

トレーニング講習会日程（2025/2026）

2月	7	土	14:00～15:00	
	9	月	10:00～11:00	
	14	土	14:00～15:00	
	18	水	14:00～15:00	
	20	金	10:00～11:00	
	26	木	19:00～20:00	
3月	2	月	19:00～20:00	
	3	火	19:00～20:00	
	8	日	10:00～11:00	

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