

## 2025年度 筋トレ＆ストレッチ

- ・対象：40歳以上の女性
- ・料金：期制1,000円（1回分）
- ・日時：火曜日19:30～20:30
- ・持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル、室内用シューズ
- ・場所：第二総合運動場 会議室



月	日にち					回数 金額
1期 4月	1日	8日	15日	22日	※29日 お休み	計11回 11000円
5月	13日	20日	27日	※6日 お休み		
6月	3日	10日	17日	24日		
2期 7月	1日	8日	15日	22日	29日	計12回 12000円
8月	5日	12日	19日	26日		
9月	9日	16日	30日	※2日 お休み	※23日 お休み	
3期 10月	7日	14日	21日	28日		計12回 12000円
11月	4日	11日	18日	25日		
12月	2日	9日	16日	23日	※30日 お休み	
4期 1月	6日	13日	20日	27日		計13回 13000円
2月	3日	10日	17日	24日		
3月	3日	10日	17日	24日	31日	

問合せ：第二総合運動場 072-729-4558

※急遽、教室が休講となる場合は適宜、料金を変更させていただきます。予めご了承下さい。