

2025年度 はじめよう！女性限定筋トレ



- ・対象：40歳以上の方
- ・料金：期制1,000円（1回分）
- ・日時：土曜日9:00～9:50
- ・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	5日	12日	19日	※26日 お休み		計10回 10000円
5月	10日	24日	31日	※3日 お休み	※17日 お休み	
6月	7日	14日	21日	28日		
2期 7月	5日	12日	19日	26日		計11回 11000円
8月	2日	16日	23日	30日	※9日 お休み	
9月	6日	20日	27日	※13日 お休み		
3期 10月	4日	11日	18日	25日		計12回 12000円
11月	1日	8日	15日	22日	※29日 お休み	
12月	6日	13日	20日	27日		
4期 1月	10日	17日	24日	31日	※3日 お休み	計12回 12000円
2月	7日	14日	21日	28日		
3月	7日	14日	21日	28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。