

2026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	7日	14日	21日	28日		計12回 12000円
5月	12日	19日	26日	※5日 お休み		
6月	2日	9日	16日	23日	30日	
2期 7月	7日	14日	21日	28日		計12回 12000円
8月	4日	18日	25日	※11日 お休み		
9月	1日	8日	15日	22日 祝日開講	29日	
3期 10月	6日	13日	20日	27日		計12回 12000円
11月	3日 祝日開講	10日	17日	24日		
12月	1日	8日	15日	22日	※29日 お休み	
4期 1月	5日	12日	19日	26日		計13回 13000円
2月	2日	9日	16日	23日 祝日開講		
3月	2日	9日	16日	23日	30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。