

## 2026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	4日	11日	18日	25日		計11回 11000円
5月	2日	9日	16日	23日	30日	
6月	13日	20日	※6日 お休み	※27日 お休み		
2期 7月	4日	11日	18日	25日		計10回 10000円
8月	1日	8日	22日	29日	※15日 お休み	
9月	5日	12日	※19日 お休み	※26日 お休み		
3期 10月	3日	10日	17日	24日	31日	計13回 13000円
11月	7日	14日	21日	28日		
12月	5日	12日	19日	26日		
4期 1月	9日	16日	23日	30日	※2日 お休み	計12回 12000円
2月	6日	13日	20日	27日		
3月	6日	13日	20日	27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。