

# 【 ボディメンテナンスと有酸素運動 】

## 教室実施日一覧表

月	曜日	月	曜日	月	曜日	月	曜日
4/12	水	7/5	水	10/4	水	1/10	水
4/19	〃	7/12	〃	10/11	〃	1/17	〃
4/26	〃	7/19	〃	10/18	〃	1/24	〃
5/10	〃	7/26	〃	10/25	〃	1/31	〃
5/17	〃	8/2	〃	11/1	〃	2/7	〃
5/24	〃	8/9	〃	11/8	〃	2/14	〃
5/31	〃	8/23	〃	11/15	〃	2/21	〃
6/7	〃	8/30	〃	11/22	〃	2/28	〃
6/14	〃	9/6	〃	11/29	〃	3/6	〃
6/21	〃	9/13	〃	12/6	〃	3/13	〃
6/28	〃	9/20	〃	12/13	〃	3/27	〃
	〃	9/27	〃	12/20	〃		
				12/27	〃		

※日程は都合により変更となる場合がございます。ご了承いただきますようお願いいたします。

時 間

11時30分～12時30分

場 所

俵田翁記念体育館

主 催

(公財)宇部市体育協会