

# 【 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
4/3	水	7/3	水	10/2	水	1/8	水
4/10	〃	7/10	〃	10/9	〃	1/15	〃
4/17	〃	7/24	〃	10/16	〃	1/22	〃
4/24	〃	7/31	〃	10/23	〃	1/29	〃
5/1	〃	8/7	〃	11/6	〃	2/5	〃
5/8	〃	8/21	〃	11/13	〃	2/12	〃
5/15	〃	8/28	〃	11/20	〃	2/19	〃
5/22	〃	9/4	〃	11/27	〃	2/26	〃
5/29	〃	9/11	〃	12/4	〃	3/5	〃
6/5	〃	9/18	〃	12/11	〃	3/12	〃
6/12	〃	9/25	〃	12/18	〃	3/19	〃
6/19	〃			12/25	〃	3/26	〃
6/26	〃						

※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)宇部市スポーツ協会

※令和6年4月1日より公益財団法人宇部市体育協会から【公益財団法人宇部市スポーツ協会】へ名称を変更いたしました。