

【 令和8年度 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
4/7	火	7/7	火	10/6	火	1/5	火
4/14	〃	7/14	〃	10/13	〃	1/12	〃
4/21	〃	7/21	〃	※10/20	〃	1/19	〃
4/28	〃	7/28	〃	10/27	〃	1/26	〃
5/12	〃	8/4	〃	11/10	〃	2/2	〃
5/19	〃	8/18	〃	11/17	〃	2/9	〃
5/26	〃	8/25	〃	11/24	〃	2/16	〃
6/2	〃	9/1	〃	12/1	〃	3/2	〃
6/9	〃	9/8	〃	12/8	〃	3/9	〃
6/16	〃	9/15	〃	12/15	〃	3/16	〃
6/23	〃	9/29	〃	12/22	〃	3/23	〃
6/30	〃					3/30	〃

※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 10時30分～11時30分

場 所 恩田運動公園にぎわい交流施設

主 催 (公財)宇部市スポーツ協会