

【 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
4/1	水	7/1	水	10/7	水	1/6	水
4/8	〃	7/8	〃	10/14	〃	1/13	〃
4/15	〃	7/15	〃	10/21	〃	1/20	〃
4/22	〃	7/22	〃	10/28	〃	1/27	〃
5/13	〃	7/29	〃	11/4	〃	2/3	〃
5/20	〃	8/5	〃	11/18	〃	2/10	〃
5/27	〃	8/12	〃	12/2	〃	2/17	〃
6/3	〃	8/19	〃	12/9	〃	2/24	〃
6/10	〃	8/26	〃	12/16	〃	3/3	〃
6/17	〃	9/2	〃	12/23	〃	3/10	〃
6/24	〃	9/9	〃			3/17	〃
		9/16				3/24	
		9/30				3/31	

※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