

E12 リラックスストレッチ

令和3年1月

定員	曜日・時間	開始日	会場	受講料	備考
20人	木曜日 13:30~14:30	4/1	総合体育館 第1会議室	月額 2,000円	女性限定教室！メノポーズケア(更年期障害予防改善)を中心とした、肩こり、腰痛予防改善の運動です。運動が苦手でも無理なくおこなえるソフトな動きです。身体の状態維持、また向上するために必要な運動をおこないます。

講師	プロフィール
 中嶋由美先生	<ul style="list-style-type: none"> 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター (メノポーズケア、マタニティピクス、マタニティヨガ、アフターピクス) エアロピクスインストラクター

持ち物

ヨガマット



令和3年度予定表

令和3年 4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

回数 4 閉館 4 4 5 4

5月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	X
X	X	X	X	X	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

回数 4 閉館 3 3 4 4

6月

日	月	火	水	木	金	土
		X	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

回数 4 閉館 5 4 4 4

7月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

回数 3 閉館 4 5 5 5

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

回数 5 閉館 3 4 4 4

9月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	X	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

回数 3 閉館 5 4 4 4

10月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

回数 3 閉館 4 4 5 5

11月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

回数 5 閉館 2 4 4 4

12月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	X	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

回数 4 閉館 4 4 4 4

令和4年 1月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	X
X	X	X	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

回数 3 閉館 4 4 4 4

2月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	X	2	3	4	5
6	7	8	9	10	X	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

回数 4 閉館 3 4 3 4

3月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	X	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

回数 3 閉館 4 4 4 4

 …開催日
 …閉館日

とういんフレンドリークラブ

【お願い】日程の変更がある場合は、振替日と一緒に事務局までご連絡下さい。

電話&FAX 28-8090