


E14 スローステップ 女子部 (踏み台・青竹運動)

令和3年1月

定員	曜日・時間	開始日	会場	受講料	備考
20人	金曜日 13:30~14:30	4/2	武道館 *夏期変更あり	月額 2,000円	声を出して運動ができるのはココだけ♪ 楽しく歌いながら心肺機能もUPします 全身体操、ストレッチボール、ヨガ 盛りだくさんの教室です 昼食後の運動は糖を脂肪に変えにくくします

講師	プロフィール
	<ul style="list-style-type: none"> • Rex Fitness主宰 • フィットネスインストラクター • エアロビクス、健康体操、ヨガ スローステップなどを指導 • NPO法人1億人元気運動協会チアエクササイズインストラクター • CTY出演

持ち物

飲み物・タオル



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

日	月	火	水	木	金	土
25	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				

回数 4 閉館 3 3 4 4

6月

日	月	火	水	木	金	土
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					
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						

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	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 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	
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 4 4 4

2月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
30	31					
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 3 4 3 4

3月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31		
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

…開催日 夏期の為会場変更あり 体育館1階第一会議室を予定しています。確定後ご案内致します。

とういんフレンドリークラブ

電話&FAX 28-8090

【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。