


E2 ストレッチ&かんたんエアロ (月)

令和3年1月

定員	曜日・時間	開始日	会場	受講料	備考
25人	月曜日 9:45~10:45	4/5	武道館 *夏期変更あり	月額 2,000円	ストレッチ→エアロビクス→クーリングダウンしていきます。音楽に合わせて楽しく身体を動かし、無理せず自分のペースで汗を流していきましょう。肩こりや腰痛の予防改善、脂肪燃焼、持久力向上、ストレス解消。

講師	プロフィール
 中嶋由美先生	・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 (メソボーズケア、マタニティピクス、マタニティヨガ、アフターピクス) ・エアロビ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

日	月	火	水	木	金	土
25	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	4	閉館	3	3	4	4

6月

日	月	火	水	木	金	土
			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
				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 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2
回数	3	閉館	5	4	4	4

10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						
回数	3	閉館	4	4	5	5

1日は10月分とする

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		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 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
			4	5	6	7
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
			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	3	4	3	4

3月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
			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

…開催日 夏期の為会場変更あり 商工会館及び福祉センターを予定しています。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。