

令和5年度 0歳からの体幹エクササイズ講座 スケジュール表

金曜日	0歳からの体幹エクササイズ講座	10:30～11:30
場所	青少年交流プラザ 第一集会室	

令和5年4月1日現在

前期	1回目	6月 30日
	2回目	7月 7日
	3回目	7月 14日
後期	1回目	10月 6日
	2回目	10月 13日
	3回目	10月 20日

★ 前期・後期 各3回ごとのお支払いになります。

受講料金 3,900円（1,300円×3回）

★ 荒天による中止は教室開始2時間前に決定します。

TEL(088-662-4645)又は、徳島市体育振興公社HPでご確認ください。

※ 講師の先生の都合によりスケジュールが変更することがあります。

スケジュール変更の際には、講師の先生より連絡いたします。

(準備物) 動きやすい服装・水分補給できるもの・着替え・タオル・お出かけ用グッズなど

※厚手のバスタオル(ご協力よろしくお願いたします。)

(開始前にマットの除菌を行いお持ちのバスタオルを敷いてもらい受講します)



徳島市立青少年交流プラザ (088-662-4645)