

# 令和7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	10:30~11:30
場所	青少年交流プラザ 第一集会室	

令和8年1月30日現在

1期(5回)	5月	30				
	6月	6	13	20	27	
2期(5回)	10月	24	31			
	11月	7	14	21		
3期(4回)	2月	20	27			
	3月	13	27			

★ 3期

受講料金 5,200円 (1,300円×4回)

2期以降継続の方は最終日までに受講料のお支払いをお願いします。

★ 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・タオル・水分補給できるもの・赤ちゃんのお出かけグッズ  
厚手のバスタオル(ヨガマットの上に敷いてもらうためのものです)

