

自主トレーニング 横浜 予定表

2019年	1月11日	(金)	いきいきセンター金沢
	2月 1日	(金)	港南区福祉保健活動拠点
	3月 1日	(金)	港南区福祉保健活動拠点
	4月 5日	(金)	いきいきセンター金沢
	5月10日	(金)	いきいきセンター金沢
	6月 7日	(金)	いきいきセンター金沢
	7月 5日	(金)	
	8月 2日	(金)	
	9月 6日	(金)	
	10月 4日	(金)	
	11月 1日	(金)	
	12月 6日	(金)	
2020年	1月10日	(金)	
	2月 7日	(金)	
	3月 6日	(金)	

空欄は未定です

時間 : 10:00~11:30 (受付9:30から)
 会費 : 無料
 持ち物 : バスタオル等の敷物・水分補給の為の飲み物
 セラバンド・直径20cm位のゴムボール

*DVDによる自主練習です

場所	HPアドレス	靴
いきいきセンター金沢	http://www.kanazawa-shakyo.jp/	土足不可 上履き又は 厚手のソックス
港南区福祉保健活動拠点	http://www.kounan-shakyo.jp/	土足可 運動しやすい靴
ウィリング横浜 研修室	http://www.yokohamashakyo.jp/willing	
横浜市消費生活総合 センター 5F会議室	http://www.yokohama-consumer.or.jp/	

この他の場所で行うこともあります

お問合せは
 のぞみ会神奈川支部会報の同好会だより 記載の連絡先 森田・増田
 または、事務局までどうぞ