

高垣コーチ体操教室（横浜） 予定表

2018 (平成30)年	1月			お休み	
	2月	2日	(金)	いきいきセンター金沢	降雪の為中止
	3月	2日	(金)	港南区福祉保健活動拠点	終了
	4月	6日	(金)	いきいきセンター金沢	終了
	5月	11日	(金)	横浜市消費生活総合センター	終了
	6月	1日	(金)	いきいきセンター金沢	終了
	7月	6日	(金)	港南区福祉保健活動拠点	終了
	8月	3日	(金)	いきいきセンター金沢	
	9月	7日	(金)	いきいきセンター金沢	
	10月	5日	(金)	港南区福祉保健活動拠点	
	11月	2日	(金)	港南区福祉保健活動拠点	
	12月	7日	(金)	いきいきセンター金沢	
2019 (平成31)年	1月	11日	(金)	いきいきセンター金沢	
	2月	1日	(金)		
	3月	1日	(金)		

空欄は未定です

- 時間 : 10:00～11:30 (受付9:30から)
- 会費 : 1回 1,200円 ・ 自主練習 無料
- 持ち物 : バスタオル等の敷物・セラバンド・水分補給の為の飲み物

* 現在DVDによる自主練習中です。直径20cm位のゴムボールも持参して下さい。

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