

シルバー筋トレ教室 開催日

■ 1期

5月	15日	22日	19日		
6月	5日	12日	19日	26日	
7月	3日	10日	17日	24日	31日

■ 2期

10月	2日	9日	16日	23日	30日
11月	6日	13日	20日		
12月	4日	11日	18日	25日	

■ 3期

1月	8日	15日	22日	29日	
2月	5日	12日	19日	26日	
3月	5日	12日	19日	26日	