

シルバー筋力トレーニング教室 開催日

■ 1期

5月	14日	21日	28日		
6月	4日	11日	18日	25日	
7月	2日	9日	16日	23日	30日

■ 2期

9月	3日	10日	17日	24日	
10月	1日	8日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日		

■ 3期

12月	10日	17日	24日	31日	
1月	7日	14日	21日	28日	
2月	4日	11日	18日	25日	
3月	4日	11日			