

2026年度 年間予定

# 腸活骨盤体操

日程 毎週 木曜日

時間 10:00~11:00

場所 多目的ルーム

参加費 10回 8,000円 <3か月コース(期間内に申込)>  
もしくは

1回 1,000円 <単発チケット(1枚から購入可)>

**初めての方は 1回体験無料**

講師 大石 真子 先生

持ち物 ヨガマット、飲料水、タオル など

	第1期			第2期		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
①	4月 2日	5月 7日	6月 4日	7月 2日	8月 6日	9月 3日
②	9日	14日	11日	9日	<del>13日</del>	10日
③	16日	21日	18日	16日	20日	17日
④	23日	予備 28日	予備 25日	23日	27日	予備 24日
⑤	<del>30日</del>			予備 30日		

	第3期			第4期		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①	10月 1日	11月 5日	12月 3日	1月 7日	2月 4日	3月 4日
②	8日	12日	10日	14日	<del>11日</del>	11日
③	15日	19日	17日	21日	18日	18日
④	22日	予備 26日	<del>24日</del>	28日	25日	予備 25日
⑤	予備 29日		<del>31日</del>			

※上記日程は変更となる場合があります。

※お客様都合によるコース・チケットの「返金」はいたしません。

※定員に達し次第受付を終了します。ご了承ください。

問合せ： 高岡公園体育館

0565(54)0601

指定管理者 ホームックス株式会社