

# 令和3年度 ≪2期≫美姿勢引き締めボディ

時間 13:15~14:15 火曜日 会場 砺波体育センター会議室

持ち物 飲み物、タオル、ストレッチマット

※休講・日程変更の案内は、LINE・体協ホームページ・メール（登録者のみ）でご確認ください。

事務局からは郵送・電話での案内はいたしません。ご協力をお願いします。

※講師・会場の都合により、日程が変更になる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、休講になる場合があります。

※ストレッチマットは砺波体育センターにも用意してありますが、感染対策としてご自宅にあるものを使用していただいても構いません。

## 開催日

### 第2期 8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

### 第2期 9月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

### 第3期 10月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

### 第2期 11月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月末まで休講を延長することとなりました。振替は行いません。10月に再開を予定しております。変更がありましたら、体協ホームページ又はLINEでご案内いたします。ご理解いただきますようお願いいたします。