

令和元年度福利厚生事業講習会日程表(変更)

	開催日	日時・場所	講習会科目	指導者	備考
1	6/13(木)	18:15～19:30 組合2階会議室	お腹シェイプ&ボディメンテナンス	エルグ山谷講師	
2	6/27(木)	18:15～19:30 組合2階会議室	やせる格闘技系エクササイズ	エルグ岩元講師	
3	7/11(木)	18:15～19:30 組合2階会議室	やせる姿勢改善トレーニング	エルグ宮崎講師	
4	7/24(水)	18:15～19:30 組合2階会議室	ピフィラティス(骨盤底筋)	エルグ服部講師	
5	8/8(木)	18:15～19:30 組合2階会議室	骨盤調整ヨガ	エルグ宮崎講師	日程変更
6	8/21(水)	18:15～19:30 組合2階会議室	コンディショニングピラティス	エルグ服部講師	日程変更
7	9/5(木)	18:15～19:30 組合2階会議室	Sintex「Tone」背骨統合エクササイズ	エルグ竹本講師	
8	9/19(木)	18:15～19:30 組合2階会議室	美ボディダンス	エルグ竹本講師	
9	10/10(木)	18:15～19:30 組合2階会議室	エンジョイダンス	エルグ竹本講師	
10	10/17(木)	18:15～19:30 組合2階会議室	リラックスヨガ	エルグ山田講師	