

形セミナー&懇親会日程

令和元年9月15日(日)

- | | |
|--------|----------|
| 12:30~ | 受付 |
| 13:00 | 開会 |
| 13:15 | 準備運動 |
| | セミナー(前半) |
| 14:30 | 休憩・記念撮影 |
| 14:50 | セミナー(後半) |
| 16:30 | 整理運動 |
| | 閉会 |
| | 掃除 |
| 17:00 | 退場 |
| 18:00~ | 懇親会 |