

曜	No.	講座名	時間	場所	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火	27	将棋(初めて～中級)	18:30 ~ 19:30	創作室	10/24	7/21	5/19	2	20	4/18	1/15	6/20	17	7/21	7
月	47	マインドフルネス ～ストレッチ&体操～	10:40 ~ 11:40	多目的	23	6/27	25	22	12/26		14	5	23	20	13
火	66	シニアヨガ(第2・4コース)	13:00 ~ 14:00	多目的	24	14/28	12/26	23	13/27	11/25	22/29	13	24	14/28	14/28
火	68	アシュタンガヨガ(第2・4コース)	14:15 ~ 15:15	多目的	24	14/28	12/26	23	13/27	11/25	22/29	13	24	14/28	14/28
水	77	元気に3B体操(第1・3コース)	10:00 ~ 11:00	多目的	18	1/15	6/20	3	7/21	5/26	2/16	7/21	18	1	1/15
火	87	やさしいヨガの基本① (初級編)	19:00 ~ 20:00	和室		21/28	5/12								
火	88	やさしいヨガの基本② (パワーアップ編)	19:00 ~ 20:00	和室							22/29	6/13			
火	111	健康マージャン(火曜) 一般・ゆっくり	13:00 ~ 16:00	研修室	17	7/21	5/19	2/30	13/20	4/25	29	13	10/24	7	7
土	130	健康マージャン教室(土曜) 一般・ゆっくり・初級	13:00 ~ 16:00	研修室	21/28	4/18	16/23	20	3/17	8/22	5/19	17	14/21	11	4/11

◆お問合せ、お申し込み

伊那市総合型地域スポーツクラブ
〒396-0026 伊那市西町5830-1市民体育館附属施設1階
電話 0265-73-8573 FAX 0265-98-0270