

| 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