

◀ その他 会場施設 ▶

曜	No.	講座名	時間	会	場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火	13	ブレ器械体操教室	17:30 ~ 18:10	M'sスタジオ	-			14	12	23	13	11	8	13	10		
木	15	ちびっ子サッカー教室	16:45 ~ 17:35	伊那東小学校	体育館	※別紙参照											
木	16	キッズスポーツ塾	17:40 ~ 18:30	伊那東小学校	体育館	※別紙参照											
木	17	キッズ陸上競技教室 (年長～小学2年生)	16:45 ~ 17:35	伊那東小学校	体育館	※別紙参照											
水	28	子どものフラワーアレンジメント	17:45 ~ 18:30	南信花園	2階			15	20	17	21	19	16	21	-	15	-
水	39	パーソナルゴルフ	19:00 ~ 20:30	秀和ゴルフクラブ	-		11 18	8 15 22	6 13 20 27	3 24	7 14 21	5 12 19 26					
月	50	インターバル速歩を取り入れた ノルディックウォーキング	13:00 ~ 14:00	春日公園	雨:室内	-	30	13	11	8	12	17	14	12	-	13	13
火	57	簡単!健康リンパ体操	9:30 ~ 11:00	美篤きらめき館	講堂		31	7 21	5 19	2	6 20	4	15 22 29	6 20	17	7 21	7
火	65	シニアヨガ(第1・3コース)	13:00 ~ 14:00	伊那公民館	多目的		17	7 21	5 19	30	6 20	4	1 15	6 20	17	7 21	7
火	67	アシュタンガヨガ(第1・3コース)	14:15 ~ 15:15	伊那公民館	多目的		17	7 21	5 19	30	6 20	4	1 15	6 20	17	7 21	7
火	72	インターバル速歩を取り入れた ノルディックウォーキング	13:00 ~ 14:00	春日公園	雨:室内	-	10	14	12	9	13	11	22	13	-	14	14
水	76	脳トレレクリエーションダンス	9:00 ~ 9:50	美篤きらめき館	講堂		18 25	8 22	13	10	14 28	12 26	9	14	11 25	8 22	15 22
木	84	自然の中で健康ウォーキング	13:00 ~ 14:00	春日公園 他	トレ①	-	19	2 16	7 21	4 18	1 15	6 20	17				
水	113	大人のお洒落なフラワーアレンジメント (昼の部)	13:30 ~ 14:30	南信花園	2階			15	20	17	21	19	16	21	-	15	-
水	114	大人のお洒落なフラワーアレンジメント (夜の部)	19:00 ~ 20:00	南信花園	2階			15	20	17	21	19	16	21	-	15	-
木	123	ずぼらな園芸	13:30 ~ 14:30	矢島園芸	-		19	16	21	18	15	20	17	15	-	-	-
金	128	ソープカービング	19:00 ~ 20:30	ネイルサロン	ユリシス		20	17	15	-	16	21	18	-	20	-	17
金	129	着物の着付け&帯結び	19:00 ~ 20:30	伊那公民館	和室		20	17	15	19	16	7	18	16	-	-	-
日	131	親子で寄せ植え教室	10:00 ~ 11:00	南信花園	2階		15		17			2					
日	132	大人の寄せ植え教室	11:15 ~ 12:00	南信花園	2階		15		17			2					
火	133	enjoyゴルフ(6月)	19:00 ~ 20:00	grandirgolf	-			21 28	5 12 19								
水	134	enjoyゴルフ(6月)	13:00 ~ 14:00	grandirgolf	-			22 29	6 13 20								
火	135	enjoyゴルフ(11月)	19:00 ~ 20:00	grandirgolf	-								22 29	6 13 20			
水	136	enjoyゴルフ(11月)	13:00 ~ 14:00	grandirgolf	-								16 30	7 14 21			

- M's☆STARSスタジオ 伊那市日影4704-2
- 伊那東小学校 伊那市境1248番地1
- 南信花園 伊那市西町6296-12
- 秀和ゴルフ 伊那市前原7358
- 美篤きらめき館 伊那市美篤4999番地1
- 伊那公民館 伊那市中央5052番地
- ネイルサロンユリシス 伊那市上新田2324-1
- grandirgolf 伊那市西春近6554

◆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  
 メール info@inasougo.com