

| 曜 | No. | 講座名                                | 時間            | 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 | 1   | ママヨガ                               | 9:50 ~ 10:50  | -  | 10 24   | 14 28 | 12 26 | 9 23 | 13 27 | 11 25   | 22    | 13   | 10 24 | 14 28 | 14 28 |
| 水 | 2   | 産後引き締めベリーダンス                       | 10:30 ~ 11:30 | -  |         | 1     | 6     | 3    | 7     | 5       | 2     | 7    |       |       |       |
| 水 | 3   | ベビークラス                             | 10:30 ~ 11:00 | -  | 18      | 15    | 20    | 31   | 21    | 19      | 16    |      |       |       |       |
| 水 | 4   | ママフィット                             | 11:20 ~ 11:50 | -  | 18      | 15    | 20    | 31   | 21    | 19      | 16    |      |       |       |       |
| 水 | 5   | ママピクス                              | 12:00 ~ 12:40 | -  | 18      | 15    | 20    | 31   | 21    | 19      | 16    |      |       |       |       |
| 水 | 6   | 親子ふれあいスキンシップ体操                     | 10:30 ~ 11:20 | -  | 11 25   | 8 22  | 13 27 | 24   | 14 28 | 12 26   | 30    | 14   | 11 25 | 8 22  | 8 22  |
| 水 | 7   | 絵本の読み聞かせ                           | 11:30 ~ 11:50 | -  | 11 25   | 8 22  | 13 27 |      | 14 28 | 12 26   | 30    |      | 11 25 | 8 22  | 22    |
| 水 | 8   | 食育                                 | 11:30 ~ 11:50 | -  |         |       |       | 24   |       |         |       | 14   |       |       | 8     |
| 水 | 14  | 子どもの初めてバレエ                         | 16:45 ~ 17:30 | -  | 11 25   | 8 22  | 13 27 | 24   | 14 28 | 12 26   | 30    | 14   | 11 25 | 8 22  | 8 22  |
| 金 | 19  | うんどうあそび塾・園児(年中・年長)                 | 16:45 ~ 17:35 | -  | 20      | 3 17  | 1 15  | 19   | 2 16  | 7 21    | 18    | 16   | 20    | 17    | 3     |
| 金 | 20  | 元気うんどう塾                            | 17:40 ~ 18:30 | -  | 20      | 3 17  | 1 15  | 19   | 2 16  | 7 21    | 18    | 16   | 20    | 17    | 3     |
| 金 | 42  | 大人のバレエ入門                           | 13:15 ~ 14:45 | -  | 20      | 3 17  | 1 15  | 5 19 | 2 16  | 7 21    | 4 18  | 2 16 | 20    | 3 17  | 3     |
| 月 | 43  | シニアのためのちょこっと社交ダンス                  | 9:30 ~ 10:30  | -  | 16      | 6 20  | 4     | 1 29 | 5     | 3 17 31 | 7 21  | 5    | 16 30 | 6 20  | 6 20  |
| 月 | 44  | シニアのための元気ダンス<br>～童謡唱歌にのってマンボ・チャチャ～ | 9:30 ~ 10:30  | 25 | 9 23    | 13 27 | 11 25 | 8 22 | 12 26 | 24      | 14 28 | 12   | 23    | 13 27 | 13 27 |
| 月 | 45  | 気軽に健康3B体操(第1・3)                    | 10:40 ~ 12:00 | -  | 16 防災   | 6 20  | 4     | 1 29 | 5     | 3 17 31 | 7 21  | 5    | 16 30 | 6 20  | 6 20  |
| 月 | 46  | 気軽に健康3B体操(第2・4)                    | 10:40 ~ 12:00 | 25 | 9 23 防災 | 13 27 | 11 25 | 8 22 | 12 26 | 24      | 14 28 | 12   | 23    | 13 27 | 13 27 |
| 月 | 48  | スクエアステップ体づくり(初級コース)                | 13:00 ~ 14:00 | -  | 9 16 防災 | 6     | 4     | 1    | 5     | 3       | 7     | 5    | -     | 6     | 6     |
| 月 | 49  | 生活機能向上の為に筋力づくりとストレッチ               | 14:10 ~ 15:10 | -  | 16      | 6     | 4     | 1    | 5     | 3       | 7     | 5    | -     | 6     | 6     |
| 月 | 55  | ミラクル引き締めポディーエクササイズ                 | 19:40 ~ 20:40 | -  | 16      | 6 20  | 4     | 1 29 | 5     | 3 17 31 | 7 21  | 5 19 | 16 30 | 6 20  | 6 20  |
| 月 | 56  | 男の体幹トレーニング                         | 19:40 ~ 20:40 | -  | 9 23 30 | 13 27 | 11 25 | 8 22 | 12 26 | 24      | 14 28 | 12   | 23    | 13 27 | 13 27 |
| 火 | 58  | 朝ヨガ                                | 9:30 ~ 10:30  |    | 17 31   | 7 21  | 5 19  | 2 30 | 6 20  | 4 18    | 1 15  | 6 20 | 17    | 7 21  | 7     |
| 火 | 59  | スマイルエアロピクス                         | 11:00 ~ 12:00 | 26 | 17      | 7 21  | 5 19  | 2 30 | 6 20  | 4 18    | 1 15  | 6 20 | 17    | 7 21  | 7     |
| 火 | 60  | 楽々エアロピクス                           | 11:00 ~ 12:00 | -  | 10 24   | 14 28 | 12 26 | 9 23 | 13 27 | 11 25   | 22    | 13   | 10 24 | 14 28 | 14 28 |
| 火 | 71  | 手話ダンス                              | 14:00 ~ 15:30 | -  | 10 24   | 14 28 | 12 26 | 9 23 | 13 27 | 11 25   | 22    | 13   | 10 24 | 14 28 | 14 28 |
| 水 | 78  | 元気に3B体操(第2・4コース)                   | 10:30 ~ 11:30 | -  | 11 25   | 8 22  | 13 27 | 24   | 14 28 | 12      | 30    | 14   | 11 25 | 8 22  | 8 22  |
| 木 | 79  | フラダンスでロコモ予防～ロコモフラ～                 | 9:40 ~ 10:30  | -  | 19      | 2 16  | 7 21  | 4 18 | 1 15  | 6 20    | 17    | 1 15 | 19    | 2 16  | 2 23  |
| 木 | 80  | フラダンス(初心者&基礎から振り付けまで)              | 10:40 ~ 11:30 | -  | 19      | 2 16  | 7 21  | 4 18 | 1 15  | 6 20    | 17    | 1 15 | 19    | 2 16  | 2 23  |
| 木 | 83  | ロコモ予防～骨・関節・筋肉元気！！～                 | 13:00 ~ 14:00 | -  | 12 26   | 9 23  | 14 28 | 25   | 8 22  | 13 27   | 24    | 8 22 | 12 26 | 9     | 9 23  |
| 木 | 84  | 自然の中で健康ウォーキング                      | 13:00 ~ 14:00 | -  | 19      | 2 16  | 7 21  | 4 18 | 1 15  | 6 20    | 17    |      |       |       |       |
| 金 | 97  | BikinYoga 美筋ヨガ                     | 9:30 ~ 10:30  | -  | 20      | 3 17  | 1 15  | 5 19 | 2 16  | 7 21    | 4 18  | 2 16 | 20    | 3 17  | 3     |
| 金 | 98  | BikinYoga(腰痛改善)                    | 10:45 ~ 11:45 | -  | 20      | 3 17  | 1 15  | 5 19 | 2 16  | 7 21    | 4 18  | 2 16 | 20    | 3 17  | 3     |
| 金 | 99  | 脳活顔ヨガ&チェアヨガ                        | 13:00 ~ 13:45 | -  | 20      | 3 17  | 1 15  | 5 19 | 2 16  | 7 21    | 4 18  | 2 16 | 20    | 3 17  | 3     |
| 金 | 100 | ストレッチヨガ                            | 14:00 ~ 15:15 | -  | 20      | 3 17  | 1 15  | 5 19 | 2 16  | 7 21    | 4 18  | 2 16 | 20    | 3 17  | 3     |
| 金 | 101 | はじめてのハッピーベリーダンス(夜)                 | 18:45 ~ 19:45 | -  | 20      | 3 17  | 1 15  | 5 19 | 2 16  | 7 21    | 4 18  | 2 16 | 20    | 3 17  | 3     |
| 金 | 102 | ベリーダンス(振り付け:夜)                     | 20:00 ~ 21:00 | -  | 20      | 3 17  | 1 15  | 5 19 | 2 16  | 7 21    | 4 18  | 2 16 | 20    | 3 17  | 3     |

※次の日程は 防災コミュニティセンターでの実施となります。

【No.45 気軽に健康3B体操(第1・3) 5/16】 【No.46 気軽に健康3B体操(第2・4) 5/9】 【No.48 スクエアステップ体づくり 5/9・5/16】