

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 ～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】