

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
月	51	スポーツウェルネス吹矢	14:10 ~ 15:15	-	9 防災	13	11	8	12	3	7 防災	12	-	13	13
火	61	癒しのヨガセラピー① ～心身の調和を図る優しいヨガ～	9:30 ~ 10:40	-	17	7 21	5 26	2	6 13	4 18	1 15	6 20	17	7 21	7
火	62	癒しのヨガセラピー② ～心身の調和を図る優しいヨガ～	10:50 ~ 12:00	-	17	7 21	5 26	2	6 13	4 18	1 15	6 20	17	7 21	7
金	93	リンパ操体法 ～痛み改善・解消～【前期】	10:00 ~ 11:30	-	27	10 24	8 22	12 26	9						
金	94	リンパ操体法 ～痛み改善・解消～【後期】	10:00 ~ 11:30	-						28	11 25	9	13 27	10	10
土	106	パワーヨガ	15:20 ~ 16:05	-	28	25	9 23	13 27	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	25	11 25
土	107	陰ヨガ	16:10 ~ 16:55	-	28	25	9 23	13 27	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	25	11 25
木	120	初めてのウクレレ ～奏でて歌ってハワイ気分～	13:00 ~ 14:00	-	19	2 16	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	2 23
木	121	手描きぼかし染め入門① ～布に咲く花々～	12:30 ~ 14:30	28	12	9	14	25	8	13	24	8	12	9	9
木	122	手描きぼかし染め入門② ～布に咲く花々～	15:00 ~ 17:00	28	12	9	14	25	8	13	24	8	12	9	9

※No.51 【スポーツウェルネス吹矢】 5/9・11/7 は防災コミュニティセンターでの実施となります。