

曜	No.	講座名	時間	会場	4月	5月	6月
火	26	こどもの茶道入門	18:00 ~ 18:45	和室		10 24	7 21
木	32	囲碁(経験者)	18:00 ~ 19:30	会議室		12 26	2 23
月	52	ダンス☆エアロ(月曜)	19:00 ~ 20:00	レッスン室		23	6
月	53	kick boxing(月曜)	19:00 ~ 20:00	レッスン室		9	13
月	54	ZUMBA・G(月曜)	19:00 ~ 20:00	レッスン室		16	20
火	63	はじめてのハッピーベリーダンス(火)	9:30 ~ 10:30	レッスン室	26	10 24	14 28
火	64	ベリーダンス(振り付け:火)	10:45 ~ 11:45	レッスン室	26	10 24	14 28
火	69	ZUMBA・G(火曜)(ビギナー・シニア)	13:30 ~ 14:30	レッスン室		17	7
火	70	ダンス☆エアロ(火曜)	13:30 ~ 14:30	レッスン室		24	14
火	73	夜ヨガ①	19:00 ~ 20:00	レッスン室		17	7 21
火	74	楽々エアロピクス(夜)	20:10 ~ 21:00	レッスン室		17	7 21
火	75	夜ヨガ②	19:00 ~ 20:00	レッスン室	26	24	28
木	81	健康ピラティス	10:00 ~ 10:55	レッスン室	28	12 26	9 23
木	82	ヨガ(木)	11:05 ~ 12:00	レッスン室	28	12 26	9 23
木	85	kick boxing(木曜)	13:30 ~ 14:30	レッスン室		19	2
木	86	ZUMBA・G(木曜)(ミドル・アクティブ)	13:30 ~ 14:30	レッスン室		12	9
金	89	初級太極拳	9:30 ~ 10:20	レッスン室		20	3 17
金	90	24式太極拳	10:30 ~ 11:30	レッスン室		20	3 17
金	91	ウェープリングヨガ	9:45 ~ 10:45	レッスン室		13 27	10 24
金	92	体幹・ピラティス	11:00 ~ 12:00	レッスン室		13 27	10 24
月	108	楽しく童謡唱歌を歌い心も体も元気にしよう	9:50 ~ 11:00	レッスン室	25	9 23	13 27
火	109	初心者の書道&ペン習字①	9:30 ~ 10:30	創作室	26	10 24	14 28
火	110	初心者の書道&ペン習字②	10:45 ~ 11:45	創作室	26	10 24	14 28
火	112	茶道入門	19:00 ~ 20:00	和室		10 24	7 21
木	118	パティシエによるスイーツ教室(昼の部)	10:00 ~ 12:00	調理室			
木	119	パティシエによるスイーツ教室(夜の部)	18:30 ~ 20:30	調理室			
木	125	忙しい人の癒しの生け花教室(@いなっせ)	18:30 ~ 19:30	創作室		12	9

【会場】 いなっせ 〒396-0024 伊那市荒井3500番地1 ☎0265-78-5801

◆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