

| 曜 | No. | 講座名 | 時間 | 会場 | 会場 | 4月 | | 5月 | | 6月 | | | |
|---|-----|---------------------|---------------|------------|-------|----|--|----|-------|----|------|----|----------|
| 月 | 12 | キッズリズムダンス(年中・年長) | 17:30 ~ 18:15 | いなっせ | レッスン室 | | | 1 | 15 | | 5 | 19 | |
| 月 | 13 | エンジョイダンス(小学1年生~5年生) | 17:30 ~ 18:30 | いなっせ | レッスン室 | 24 | | 8 | 22 | | 12 | 26 | |
| 火 | 25 | こどもの茶道入門 | 18:00 ~ 18:45 | いなっせ | 和室 | | | 2 | 16 | | 6 | 20 | |
| 木 | 31 | 囲碁(経験者) | 18:00 ~ 19:30 | いなっせ | 会議室 | | | 11 | 18 | | 1 | 22 | |
| 月 | 37 | かんたんダンス | 19:00 ~ 20:00 | いなっせ | レッスン室 | 24 | | 8 | 22 | | 12 | 26 | |
| 月 | 44 | Let'sdoエアロビック(月) | 9:40 ~ 10:40 | いなっせ | レッスン室 | | | 1 | 15 | | 5 | 19 | |
| 月 | 45 | Let'sdoピラティス(月) | 10:50 ~ 11:50 | いなっせ | レッスン室 | | | 1 | 15 | | 5 | 19 | |
| 月 | 50 | kickboxing | 19:00 ~ 20:00 | いなっせ | レッスン室 | | | 1 | 15 | | 5 | 19 | |
| 火 | 58 | シニアヨガ | 13:00 ~ 14:00 | 伊那公民館/いなっせ | レッスン室 | 25 | | 9 | 【公】16 | 23 | 【公】6 | 13 | 【公】20 27 |
| 火 | 59 | アシュタンガヨガ | 14:15 ~ 15:15 | 伊那公民館/いなっせ | レッスン室 | 25 | | 9 | 【公】16 | 23 | 【公】6 | 13 | 【公】20 27 |
| 火 | 60 | ZUMBA・G(ビギナー・シニア) | 13:30 ~ 14:30 | いなっせ | レッスン室 | | | 2 | | | 6 | | |
| 火 | 63 | 夜ヨガ | 19:00 ~ 20:00 | いなっせ | レッスン室 | 25 | | 2 | 16 | 23 | 6 | 20 | 27 |
| 火 | 64 | 楽々エアロビクス(夜) | 20:10 ~ 21:00 | いなっせ | レッスン室 | 25 | | 2 | 16 | 23 | 6 | 20 | 27 |
| 木 | 74 | 健やかピラティス | 10:00 ~ 10:55 | いなっせ | レッスン室 | 27 | | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 22 |
| 木 | 75 | ヨガ(木) | 11:05 ~ 12:00 | いなっせ | レッスン室 | 27 | | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 22 |
| 木 | 78 | ZUMBA・G(ミドル・アクティブ) | 13:30 ~ 14:30 | いなっせ | レッスン室 | | | 11 | | | 1 | 8 | |
| 金 | 79 | 初級太極拳 | 9:30 ~ 10:20 | いなっせ | レッスン室 | | | 19 | | | 9 | 30 | |
| 金 | 80 | 24式太極拳 | 10:30 ~ 11:30 | いなっせ | レッスン室 | | | 19 | | | 9 | 30 | |
| 火 | 95 | 初心者の書道&ペン習字1 | 9:30 ~ 10:30 | いなっせ | 創作室 | 25 | | 9 | 23 | | 13 | 27 | |
| 火 | 96 | 初心者の書道&ペン習字2 | 10:45 ~ 11:45 | いなっせ | 創作室 | 25 | | 9 | 23 | | 13 | 27 | |
| 火 | 98 | 茶道入門 | 19:00 ~ 20:00 | いなっせ | 和室 | | | 2 | 16 | | 6 | 20 | |
| 木 | 102 | パティシエによるスイーツ教室(昼の部) | 10:00 ~ 12:00 | いなっせ | 調理室 | | | | | | | | |
| 木 | 103 | パティシエによるスイーツ教室(夜の部) | 18:30 ~ 20:30 | いなっせ | 調理室 | | | | | | | | |

いなっせ会場は、前々月の調整会議にて決定します。

【例:6月日程 → 4月初旬に決定】

◆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

WEBでも確認できます!

詳しい方法はこちらのQRから→

