

《 その他 会場施設 》

曜	No.	講座名	時間	会場	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	14	うんどうあそび塾 (年少～年長)	17:00 ~ 17:50	高遠小学校	25	9 23	13 27	11	22	12 26	10 24	14 28	12	23	13 27	12
火	15	元気うんどう塾	18:00 ~ 18:50	高遠小学校	25	9 23	13 27	11	22	12 26	10 24	14 28	12	23	13 27	12
木	16	ちびっ子サッカー教室 (年中・年長)	16:45 ~ 17:35	伊那東小学校	20	18	1 15	6 20	31	7 21	5 19	2 16	7 21	18	15	7
木	17	キッズスポーツ塾 (小学生)	17:40 ~ 18:30	伊那東小学校	20	18	1 15	6 20	31	7 21	5 19	2 16	7 21	18	15	7
木	18	かけっこあそび教室 (年長～小学2年生)	16:45 ~ 17:35	伊那東小学校	27	11 25	8 22	13	24	14 28	12 26	9 30	14	25	8 22	21
火	38	enjoyゴルフ (6月～7月)	19:00 ~ 20:00	grandirgolf			6 13 20 27	4 11 18 25								
水	39	ゴルフ教室	19:00 ~ 20:30	秀和ゴルフクラブ		24 31	7 14 21	5 12 26	2 23	6 13 20	4 11 18 25	1				
月	49	インターバル速歩を取り入れた ノルディックウォーキング	13:00 ~ 14:00	春日公園 雨天:附属施設		22	12	10	28	11	23	13 20	11			11
火	53	健康体操 ～リンパ操体～(シニア)	9:30 ~ 11:00	美篤きらめき館		2 23	6 20	4 18	1	5 19	24	7 21	5 19	16	6 20	5 19
火	58	シニアヨガ	13:00 ~ 14:00	伊那公民館 /いなっせ	25	9 【公】 16 23	【公】 13 6 20 27	【公】 4 【公】 18	【公】 22	【公】 5 【公】 19	【公】 3 【公】 17	【公】 7 【公】 21	【公】 5 【公】 19	【公】 23	【公】 6 【公】 20	【公】 5 【公】 19
火	59	アシュタンガヨガ	14:15 ~ 15:15	伊那公民館 /いなっせ	25	9 【公】 16 23	【公】 13 6 20 27	【公】 4 【公】 18	【公】 22	【公】 5 【公】 19	【公】 3 【公】 17	【公】 7 【公】 21	【公】 5 【公】 19	【公】 23	【公】 6 【公】 20	【公】 5 【公】 19
火	61	癒しと健康を導く 森林セラピー	13:00 ~ 14:00	春日公園 他 雨天:附属施設		9	13	11	29	12	10 24	14	12			12
水	65	脳トレクリエーションダンス	9:00 ~ 9:50	美篤きらめき館		17 31	14 28	12 19	9 23	13 27	11 25	8 22	13	10 24	14	6 27
木	77	自然の中で健康ウォーキング	13:00 ~ 14:00	春日公園 他 雨天:附属施設		18	1 15	6 20	3	7 21	5 19	2				
木	115	簡単筋トレ 『自重トレーニング』	19:30 20:15	エムスターズ	27	4月20日 以降決定	5月20日 以降決定	6月20日 以降決定	7月20日 以降決定	8月20日 以降決定	9月20日 以降決定	10月20日 以降決定	11月20日 以降決定	12月20日 以降決定	1月20日 以降決定	2月20日 以降決定
金	81	エアリアルヨガ	9:30 ~ 10:30	e-studio BodyDesign		19	2 16	7 21	4	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	1 15
金	82	体幹ピラティス シルクサスペンション	9:30 ~ 10:30	e-studio BodyDesign		12 26	9 23	14 28	25	8 22	13 27	10 24	8 22	12 26	9	8
金	83	本気で美Bodyダイエット	11:00 ~ 12:00	e-studio BodyDesign		12 19 26	2 9 16 23	7 14 21 28	4 25	1 8 15 22	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	12 19 26	2 9 16	1 8 15
木	107	ずぼらな園芸	13:30 ~ 14:30	矢島園芸		18	15	20	24	21	19	16	14			
金	111	着物の着付け&帯結び	19:00 ~ 20:30	伊那公民館		19	16	21	25	15	20	17	15			
日	113	親子で寄せ植え教室	10:00 ~ 11:00	南信花園		28		23			15					
日	114	大人の寄せ植え教室	13:30 ~ 15:00	南信花園		28		23			15					

高遠小学校 伊那市高遠町西高遠465
 M's☆STARSスタジオ 伊那市日影4704-2
 伊那東小学校 伊那市境1248番地1
 南信花園 伊那市西町6296-12
 秀和ゴルフ 伊那市前原7358
 美篤きらめき館 伊那市美篤4999番地1
 伊那公民館 伊那市中央5052番地
 grandirgolf 伊那市西春近6554
 矢島園芸 伊那市美篤芦沢365-1
 e-studio BodyDesign 伊那市西春近2875-1

◆お問合せ、お申し込み

〒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でも日程確認ができます！詳しい方法はこちらのQRから→

