

◀ 市民体育館附属施設 第3会議室 ▶

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	26	将棋(初めて~中級)	18:30 ~ 19:30		9 23	13 27	11 25	22	12 26	10 24	28	12	23	13 27	12 26
月	36	スポーツウェルネス吹矢	14:10 ~ 15:15		8	12	10	28	11	23	13	11		19	11
火	56	癒しのヨーガセラピー1 ~心身の調和を図る優しいヨーガ~	9:30 ~ 10:40		16	6 20	4 18	8	5 26	3 17	7 21	5 19	16	6 20	5 12
火	57	癒しのヨーガセラピー2 ~心身の調和を図る優しいヨーガ~	10:50 ~ 12:00		16	6 20	4 18	8	5 26	3 17	7 21	5 19	16	6 20	5 12
木	72	健やかyoga(初心者)	9:30 ~ 10:30		11 25	8 22	13 27	10 24	14 28	12 26	9	14	11 25	8 22	14 28
木	73	やさしいフローヨガ	10:45 ~ 11:45		11 25	8 22	13 27	10 24	14 28	12 26	9	14	11 25	8 22	14 28
土	93	パワーヨガ	15:20 ~ 16:05	29	20	17	1	5 19	2 30	7 21	4 18	2 16	20	3 17	16
土	94	陰ヨガ	16:10 ~ 16:55	29	20	17	1	5 19	2 30	7 21	4 18	2 16	20	3 17	16
木	104	はじめてのウクレレ	13:00 ~ 14:00		18	1 15	6 20	3 31	7 21	5 19	2 30	7 21	18	1 15	
木	105	たのしいウクレレ	14:15 ~ 15:15		18	1 15	6 20	3 31	7 21	5 19	2 30	7 21	18	1 15	
木	106	手描きぼかし染め入門 ~布に咲く花々~	13:30 ~ 16:30	27	11	8	13	24	14	12	9	14	11	8	14

◆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1F

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→

