

曜	No.	講座名	時間	会	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
水	12	幼児ボルダリング	16:15～17:00	OWL Line&Wall		7 21	4 18	2								
火	39	enjoyゴルフ（1部）	18:30～19:30	grandir			3 10 17 24	1 8 15 22								
火	40	enjoyゴルフ（2部）	19:30～20:30	grandir			3 10 17 24	1 8 15 22								
水	41	初級ボルダリング	10:45～11:30	OWL Line&Wall		7 21	4 18	2								
水	42	ゴルフ教室	19:00～20:00	秀和ゴルフクラブ	23	14 21	4 11 18	2 9 16	6 20	3 10 17 24	1 8 15 22	5				
木	46	enjoyゴルフ（木）	19:00～20:00	grandir			5 12 19 26	3 10 17 24								
月	56	中高齢者の為のノルディックウォーキング	13:00～14:00	春日公園		12	9	14	4	8 29	20	10	8			9
月	57	kickboxing	19:00～20:00	伊那公民館		5/12初回のみ いなっせ		2	7	4	1 29	6	1		2	2
月	58	ZUMBA（月）	19:00～20:00	伊那公民館	21	19	16 30		18			17	15	19	16	16
火	61	健康体操～リンパ操体～（シニア）	9:30～11:00	美篤きらめき館		20	3 17	1 15	5	2 16	7 21	18	2 16	20	3 17	3 17
火	67	シニアヨガ①	13:00～14:00	伊那公民館		20	3 17	1 15	5	2 16	7	4 18	2 16	20	3 17	3 17
火	69	ヴィンヤサヨガ①	14:15～15:15	伊那公民館		20	3 17	1 15	5	2 16	7	4 18	2 16	20	3 17	3 17
水	80	脳トレレクリエーションダンス	9:00～9:50	美篤きらめき館		14 28	11 25	9	27	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	25	11
水	87	簡単筋トレ『自重トレーニング』	19:30～20:15	エムスターズスタジオ	3/18以降決定	4/18以降決定	5/18以降決定	6/18以降決定	7/18以降決定	8/18以降決定	9/18以降決定	10/18以降決定	11/18以降決定	12/18以降決定	1/18以降決定	2/18以降決定
木	95	自然の中で健康ウォーキング	13:00～14:00	市内公園等			5 19	3 17	7 21	4 18	2 16	6	4			
土	112	癒しのヨガセラピー（土） ～心身の調和を図る優しいヨガ～	10:00～11:15	伊那市保健センター	26	10 24	14 28	12	23	27	25	8 22	13	10 24	14 28	14 28
土	113	美姿勢ヨガ&ボディメイク（土）	13:00～14:00	伊那市保健センター		10	14	12 26	23	13	11	8	13	10	14	14
土	114	美姿勢ヨガ&腰痛改善（土）	14:15～15:15	伊那市保健センター		10	14	12 26	23	13	11	8	13	10	14	14
木	130	ずぼらな園芸	13:30～14:30	矢島園芸		15	19	17	21	18	16	20	18			
金	133	着物の着付け&帯結び	19:00～21:00	伊那公民館		16	20	18	22	19	17	21	19			

\*OWL Line&Wall（東春近3604-1）

\*エムスターズスタジオ（日影4704-2 2F）

\*grandir（西春近6554）

\*伊那市保健センター（山寺298-1）

\*秀和ゴルフ（伊那市前原7358）

\*矢島園芸（美篤芦沢377）

\*伊那公民館（中央5052）

\*美篤きらめき館（美篤4999-1）

【基本的な持ち物】

飲み物、タオル、室内シューズ  
※講座によってヨガマット、筆記用具などパンフレットもご確認下さい。

【LINE登録について】

最新情報、講座連絡などお伝えしています。2次元コードよりご登録をお願いします。

2025年度用  
LINE登録は  
こちらから→



facebookは  
こちらから

