



【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。

| 曜 | No. | 講座名 | 時間 | 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 | 66 | はつらつ元気体操 | 13:30 ~ 14:30 | トレ①② | 21 28 | 12 19 | 2 9 16 23 | 7 14 21 | 4 18 | 1 8 15 29 | 6 13 20 27 | 10 24 | 1 8 15 22 | 12 19 26 | 2 9 16 | 2 9 16 |
| 火 | 74 | 手話ダンス | 14:00 ~ 15:30 | 第3会議室 | 28 | 12 26 | 9 23 | 14 28 | 25 | 8 | 13 27 | 10 24 | 8 22 | 12 26 | 9 | 9 |
| 水 | 80 | 健康体操 ～ピンコロ～（リンパ操体） | 9:00 ~ 10:10 | トレ①② | | 20 | 3 17 | 1 15 | 5 19 | 2 16 | 7 21 | 4 | 2 16 | 20 | 3 17 | 3 |
| 水 | 83 | ディスコダンス | 13:30 ~ 14:30 | トレ①② | | 20 | 17 | 15 | 19 | 16 30 | 21 | | 16 | | | |
| 水 | 84 | にこにこ健康体操 | 13:30 ~ 14:40 | トレ①② | | 13 27 | 10 24 | 8 22 | 26 | 9 | 14 | 11 25 | 9 23 | 13 27 | 24 | 10 24 |
| 水 | 85 | にこにこピラティス | 18:30 ~ 19:30 | トレ① | | 13 27 | 10 24 | 8 22 | 26 | 9 | 14 | 11 25 | 9 23 | 13 27 | 24 | 10 24 |
| 水 | 86 | にこにこエアロピクス | 19:40 ~ 20:40 | トレ① | | 13 27 | 10 24 | 8 22 | 26 | 9 | 14 | 11 25 | 9 23 | 13 27 | 24 | 10 24 |
| 水 | 87 | 簡単筋トレ『自重トレーニング』 | 19:30 ~ 20:15 | トレ① | 22 | 20 | 17 | 15 | 19 | 16 | 21 | 4 | 16 | 20 | 17 | 17 |
| 木 | 88 | 健やかyoga | 9:30 ~ 10:30 | トレ① | | 14 28 | 11 25 | 9 23 | 27 | 10 24 | 8 22 | 12 | 10 24 | 14 28 | 25 | 11 |
| 木 | 89 | やさしいフローヨガ | 10:45 ~ 11:45 | トレ① | | 14 28 | 11 25 | 9 23 | 27 | 10 24 | 8 22 | 12 | 10 24 | 14 28 | 25 | 11 |
| 木 | 92 | かんたんフラダンス ～初心者～（木） | 10:00 ~ 10:50 | トレ①② | | 21 | 4 18 | 2 16 | 6 20 | 3 17 | 1 15 | 5 | 3 17 | 21 | 4 18 | 4 18 |
| 木 | 93 | すてきにフラダンス（木） | 11:00 ~ 11:50 | トレ①② | | 21 | 4 18 | 2 16 | 6 20 | 3 17 | 1 15 | 5 | 3 17 | 21 | 4 18 | 4 18 |
| 木 | 94 | ロコモ予防 ～骨・関節・筋肉元気！！～ | 13:00 ~ 14:00 | トレ①② | | 14 28 | 11 25 | 9 23 | 27 | 10 24 | 8 22 | 12 26 | 10 24 | 14 28 | 25 | 11 |
| 木 | 95 | 健康太極拳 | 13:00 ~ 14:30 | トレ① ★多目的ホール | | *14 21 | 4 *11 18 | 2 *9 16 | 6 20 | 3 17 | 1 *8 15 | 5 *12 | 3 *10 17 | *14 21 | 4 18 | 4 *11 18 |
| 金 | 100 | 姿勢改善ヘルスエクササイズ ～有酸素運動×筋トレ×姿勢改善～ | 9:30 ~ 10:30 | トレ① | | 15 | 5 19 | 3 17 | 7 21 | 4 18 | 2 16 | 6 | 4 18 | 15 | 5 19 | 5 |
| 金 | 101 | 楽しくシェイプアップエアロ ～理想のなりたい自分へ～ | 10:40 ~ 11:40 | トレ① | | 15 | 5 19 | 3 17 | 7 21 | 4 18 | 2 16 | 6 | 4 18 | 15 | 5 19 | 5 |
| 金 | 104 | 女性のためのビューティーヨガ | 9:20 ~ 10:20 | トレ①② | 24 | 8 22 | 12 | 10 24 | 28 | 11 25 | 9 23 | 13 27 | 11 25 | 22 | 12 26 | 12 |
| 金 | 106 | フェイシャルヨガ（顔ヨガ） &チェアヨガ | 13:00 ~ 13:45 | トレ① | 24 | 15 | 5 19 | 3 17 | 7 21 | 4 18 | 2 | 6 | 4 18 | 15 | 5 19 | 5 |
| 金 | 107 | ストレッチヨガ | 14:00 ~ 15:15 | トレ① | 24 | 15 | 5 19 | 3 17 | 7 21 | 4 18 | 2 | 6 | 4 18 | 15 | 5 19 | 5 |
| 金 | 110 | 入門易しいベリーダンス | 18:45 ~ 19:45 | トレ① | 24 | 15 | 5 19 | 3 17 | 7 21 | 4 18 | 2 | 6 | 4 18 | 15 | 5 19 | 5 |
| 金 | 111 | 簡単ベリーダンス（振り付け） | 20:00 ~ 21:00 | トレ① | 24 | 15 | 5 19 | 3 17 | 7 21 | 4 18 | 2 | 6 | 4 18 | 15 | 5 19 | 5 |
| 木 | 128 | 手描きほかし染め入門 ～布に咲く花々～ | 13:00 ~ 16:30 | 第3会議室 | 23 | 14 | 11 | 9 | 27 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 25 | 11 |
| 金 | 137 | 発散！ストレッチ体操 | 10:40 ~ 11:40 | トレ①② | 24 | 8 22 | 12 | 10 24 | 28 | 11 25 | 9 23 | 13 27 | 11 25 | 22 | 12 26 | 12 |