

いなっせ（伊那市荒井3500-1）

曜	No.	講座名	時間		場	4月			5月			6月		
火	31	こどもの茶道入門	18:00	~ 18:45	和室				19					
木	35	囲碁（初級～中級）	18:30	~ 20:00	会議室				21					
火	71	ZUMBA・G（ビギナー・シニア）	13:00	~ 14:00	レッスン室							4/2以降に決定 郵送します		
火	72	ZUMBA（アクティブ）	13:00	~ 14:00	レッスン室	21			19					
火	73	頑張ってる人のトータルボディケア	14:10	~ 15:10	レッスン室	21			19					
火	77	夜ヨガ	19:00	~ 20:00	レッスン室				19	26				
火	78	楽々エアロピクス(夜)	20:10	~ 21:00	レッスン室				19	26				
木	90	健やかピラティス	10:00	~ 10:55	レッスン室				14	21	28			
木	91	ヨガ（木）	11:05	~ 12:00	レッスン室				14	21	28			
火	116	初心者の書道&ペン習字①	9:30	~ 10:30	創作室				12					
火	117	初心者の書道&ペン習字②	10:45	~ 11:45	創作室				12					
火	119	茶道入門	19:00	~ 20:00	和室				19					
木	123	パティシエによるスイーツ教室 （昼の部）	10:00	~ 12:00	調理室							5/1以降に決定 郵送します		
木	124	パティシエによるスイーツ教室 （夜の部）	18:30	~ 20:30	調理室							5/1以降に決定 郵送します		

【駐車券について】

いなっせ駐車場をご利用の方は駐車券をお持ち頂き、帰りに5階の施設窓口にご掲示ください。
その際、『伊那市総合型地域スポーツクラブ ○○講座に参加しました!』とお伝えください。

【基本的な持ち物】

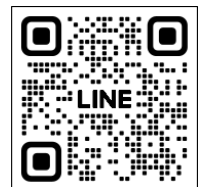
飲み物、タオル、室内シューズ
※講座によってヨガマット、筆記用具などパンフレットもご確認ください。

【日程更新について】

前々月の調整会議にて決定→いなっせ5階の棚に設置していきます。

【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。



△お子さんを送迎する際には、会場内までお願いします。

※急な休講などが発生した場合、お子さんがおいて行かれないようにお願いします。