

曜	No.	講座名	時間	場	5月	6月	7月
火	29	こどもの茶道入門	18:00 ~ 18:45	和室	20		
木	33	囲碁（経験者）	18:00 ~ 19:30	会議室	15		
火	71	ZUMBA・G（ビギナー・シニア）	13:00 ~ 14:00	レッスン室	13		
火	72	ZUMBA・G（ミドル・アクティブ）	13:00 ~ 14:00	レッスン室	20		
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	13 20		
火	77	夜ヨガ	19:00 ~ 20:00	レッスン室	13 27		
火	78	楽々エアロピクス(夜)	20:10 ~ 21:00	レッスン室	13 27		
木	90	健やかピラティス	10:00 ~ 10:55	レッスン室	8 15 22		
木	91	ヨガ（木）	11:05 ~ 12:00	レッスン室	8 15 22		
火	117	初心者の書道&ペン習字①	9:30 ~ 10:30	創作室	13		
火	118	初心者の書道&ペン習字②	10:45 ~ 11:45	創作室	13		
火	120	茶道入門	19:00 ~ 20:00	和室	20		
木	124	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月以降、決定次第郵送		
木	125	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月以降、決定次第郵送		

4月1日以降に決定

5月1日以降に決定

【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。

2025年度用
LINE登録は
こちらから→



【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。

facebookは
こちらから→

