

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	6	背中スッキリ筋膜リリース	9:30 ~ 10:10	防災コミュニティセンター		14 28	11 25	9	27	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	25	11 25
水	15	キッズリズムダンス(年中・年長)	17:15 ~ 18:00	防災コミュニティセンター		21	4 18	2 16	6 20	3 17	1 15	5 19	3 17	21	4 18	4
水	16	キッズスポーツ塾(ダンス)	17:15 ~ 18:05	防災コミュニティセンター		14 28	11 25	9 23	27	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	25	11
月	28	将棋(初めて~中級)	18:30 ~ 19:30	防災コミュニティセンター	14	12 26	9 23	14 28	25	22	27	10 24	8 22	26	9	9 23
月	38	レッツゴー! Dance♪	18:40 ~ 19:30	防災コミュニティセンター	14	12 26	9 23	14 28	25	22	27	10 24	8 22	26	9	9 23
月	49	エアリアルヨガ(月)	9:30 ~ 10:30	e-studioBodyDesign		19	2 16 30	7	4	1 29	6 20	17	1 15	19	2 16	2 16
月	50	体幹ピラティス~シルクサスペンション(月)	9:30 ~ 10:30	e-studioBodyDesign	28	12 26	9 23	14 28	25	8 22	27	10	8 22	26	9	9 23
火	68	シニアヨガ②	13:00 ~ 14:00	防災コミュニティセンター		13 27	10 24	8 22	26		14 28	11 25	9 23	13 27	10 24	10 24
火	70	ヴィンヤサヨガ②	14:15 ~ 15:15	防災コミュニティセンター		13 27	10 24	8 22	26		14 28	11 25	9 23	13 27	10 24	10 24
火	75	エアリアルヨガ(火)	18:45 ~ 19:45	e-studioBodyDesign		20	3 17	1 15	5	2 16	7 21	4 18	2	20	3 17	3 17
火	76	体幹ピラティスシルクサスペンション(火)	18:45 ~ 19:45	e-studioBodyDesign		27	10 24	8 22	26	9	14 28	11 25	9	13 27	10 24	10 24
水	82	アシュタンガヨガ	10:30 ~ 11:30	防災コミュニティセンター		14 28	11 25	9	27	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	25	11 25
木	97	ウェープリングストレッチ&整体学でセルフケア①	13:30 ~ 14:30	e-studioBodyDesign		15	5 19	3 17	7 21	4 18	2 16	6 20	4	15	5 19	5 19
木	100	ウェープリングストレッチ&整体学でセルフケア②	18:45 ~ 19:45	e-studioBodyDesign		8 15 22	5 12 19	3 10 17	21 28	4 11 18	2 9 16	6 13 20	4 11	15 22	12 19	5 12 19
金	101	エアリアルヨガ(金)①	9:30 ~ 10:30	e-studioBodyDesign		2 16	6 20	4 18	1	5 19	3 17	7 21	5	16	6 20	6
金	102	体幹ピラティス~シルクサスペンション(金)	9:30 ~ 10:30	e-studioBodyDesign		23	13 27	11 25	22	12 26	10 24	14 28	12	9 23	13 27	13
金	108	エアリアルヨガ(金)②	18:45 ~ 19:45	e-studioBodyDesign		2 16	6 20	4 18	1	5 19	3 17	7 21	5	16	6 20	6
金	109	ピラティス・バランスボール変換術	18:45 ~ 19:45	e-studioBodyDesign		23	13 27	11 25	22	12 26	10 24	14 28	12	9 23	13 27	13
火	119	健康マージャン教室(火曜・一般)	13:00 ~ 16:00	防災コミュニティセンター		20	3 17	1 15	5	2 16	7 21	4 18	2 16	20	3 17	3 17
木	126	中国家庭料理+季節の中国茶	12:30 ~ 15:30	防災コミュニティセンター		8		31			2			29		
土	134	健康マージャン教室(土曜・初心者~一般)	13:00 ~ 16:00	防災コミュニティセンター		10 24	14 28	12 26	23	13 27	11	8	13	10 24	14 28	14 28
日	135	はじめてのウクレレ(日)	10:00 ~ 10:50	防災コミュニティセンター		11 25	8 22	13 27	10 24	14 28	12	9 30	14	11 25	8	8
日	136	たのしいウクレレ(日)	11:00 ~ 11:50	防災コミュニティセンター		11 25	8 22	13 27	10 24	14 28	12	9 30	14	11 25	8	8

*e-studioBodyDesign (西春近2875-3)

*防災コミュニティセンター(西町5824-1)

【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→

