

曜	No.	講座名	時間	5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
水	79	健康体操～ピンコロ～(リンパ操体)	9:00～10:10	7	21		4	18		2	16		6	20		3	17		1	15	29	5			3	17		21			4			4		
水	81	健康寿命プラスワン	9:20～10:30	14	28		11	25		9	23		27			10	24		8	22		26			10	24		14	28		25			11		
水	83	ディスコダンス	13:30～14:30	21			18			16			20			17			15	29					17											
水	84	にこにこ健康体操	13:30～14:40	14	28		11	25		9	23		27			10	24		8	22		26			10			14	28		25			11	25	
水	85	にこにこピラティス	18:30～19:30	14	28		11	25		9	23		27			10	24		8	22		26			10			14	28		25			11	25	
水	86	にこにこエアロピクス	19:40～20:40	14	28		11	25		9	23		27			10	24		8	22		26			10			14	28		25			11	25	
木	92	かんたんフラダンス～初心者～(木)	10:00～10:50	15			5	19		3	17		21			4	18		2	16		6			4	18		15	29		5	19		19		
木	93	すてきにフラダンス(木)	11:00～11:50	15			5	19		3	17		21			4	18		2	16		6			4	18		15	29		5	19		19		
木	94	ロコモ予防～骨・関節・筋肉元気!!～	13:00～14:00	8	22		12	26		10	24		28			11	25		9	23		27			11			8	22		12	26		12		
木	96	健康太極拳	13:00～14:30	15			5	19		3	17		21			4	18		2	16		6			4	18		15			5	19		5	19	
木	98	アイらぶ・アシュタンガ	18:30～19:30	15			5	19		3	17		7	21		4	18		16			6			4	18		15			5	19		5	19	
木	99	鎮めるヨガ	19:40～20:40	15			5	19		3	17		7	21		4	18		16			6			4	18		15			5	19		5	19	
金	103	美姿勢ヨガ&ボディメイク(金)	9:30～10:30	16			6	20		4	18		1			5	19		3	17		7	21		5	19		16			6	20		6		
金	104	美姿勢ヨガ&腰痛改善(金)	10:45～11:45	16			6	20		4	18		1			5	19		3	17		7	21		5	19		16			6	20		6		
金	105	女性のためのビューティーヨガ	9:30～10:30	9	23		13	27		11	25		22			12	26		10	24		14	28		12			9	23		13	27		13		
金	106	フェイシャルヨガ(顔ヨガ)&チェアヨガ	13:00～13:45	16			6	20		4	18		1			5	19		3	17		7	21		5	19		16			6	20		6		
金	107	ストレッチヨガ	14:00～15:15	16			6	20		4	18		1			5	19		3	17		7	21		5	19		16			6	20		6		
金	110	入門易しいベリーダンス	18:45～19:45	16			6	20		4	18		1			5	19		3	17		7	21		5	19		16			6	20		6		
金	111	簡単ベリーダンス(振り付け)	20:00～21:00	16			6	20		4	18		1			5	19		3	17		7	21		5	19		16			6	20		6		
日	115	かんたんフラダンス～初心者～(日)	13:00～13:50	11	25		8	22		13	27		10	24		14	28		12			9	30		14			11	25		8			8		
日	116	すてきにフラダンス(日)	14:00～14:50	11	25		8	22		13	27		10	24		14	28		12			9	30		14			11	25		8			8		

【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→

