



【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	24	8 22	26	9	14	11 25	9 23	13 27	10 24	10 24
水	85	にこにこピラティス	18:30 ～ 19:30	トレ①		13 27	24	8 22	26	9	14	11 25	9 23	13 27	10 24	10 24
水	86	にこにこエアロビクス	19:40 ～ 20:40	トレ①		13 27	24	8 22	26	9	14	11 25	9 23	13 27	10 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	19	3 17	7 21	4 18	16	6 20	4 18	8 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	19	3 17	7 21	4 18	16	6 20	4 18	8 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