

いなっせ（伊那市荒井3500-1）

7/3付

曜	No.	講座名	時間		場	7月			8月			9月		
火	31	こどもの茶道入門	18:00	~ 18:45	和室	7	21		4	18		1	15	
木	35	囲碁（初級～中級）	18:30	~ 20:00	会議室	2	16		6	20		3	17	
火	71	ZUMBA・G（ビギナー・シニア）	13:00	~ 14:00	レッスン室	7			4			1	29	
火	72	ZUMBA（アクティブ）	13:00	~ 14:00	レッスン室	21			18			15		
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	7	21		4	18		1	15	29
火	77	夜ヨガ	19:00	~ 20:00	レッスン室	7	21	28	4	18	25	1	15	
火	78	楽々エアロビクス(夜)	20:10	~ 21:00	レッスン室	7	21	28	4	18	25	1	15	
木	90	健やかピラティス	10:00	~ 10:55	レッスン室	2	9	16	23	6	27	3	10	17
木	91	ヨガ（木）	11:05	~ 12:00	レッスン室	2	9	16	23	6	27	3	10	17
火	116	初心者の書道&ペン習字①	9:30	~ 10:30	創作室	14	28		25			8	29	
火	117	初心者の書道&ペン習字②	10:45	~ 11:45	創作室	14	28		25			8	29	
火	119	茶道入門	19:00	~ 20:00	和室	7	21		4	18		1	15	
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	16						17		
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	16						17		
火	138	茶道（経験者）	18:00	~ 19:00	和室	14	28		25			8	29	

【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】

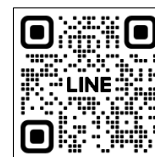
飲み物、タオル、室内シューズ
※講座によってヨガマット、筆記用具などパンフレットもご確認下さい。

【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。