

曜	No.	講 座 名	時 間		場	9月				10月				11月			
火	31	こどもの茶道入門	18:00	～ 18:45	和室	1	15			6	20			17			
木	35	囲碁（初級～中級）	18:30	～ 20:00	会議室	3	17			1	15			5	19		
火	71	ZUMBA・G（ビギナー・シニア）	13:00	～ 14:00	レッスン室	1	29			6				17			
火	72	ZUMBA（アクティブ）	13:00	～ 14:00	レッスン室	15				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	1	15	29		6	20			17			
火	77	夜ヨガ	19:00	～ 20:00	レッスン室	1	15			6	20	27		17	24		
火	78	楽々エアロピクス(夜)	20:10	～ 21:00	レッスン室	1	15			6	20	27		17	24		
木	90	健やかピラティス	10:00	～ 10:55	レッスン室	3	10	17		1	8	15	22	5	12	19	26
木	91	ヨガ（木）	11:05	～ 12:00	レッスン室	3	10	17		1	8	15	22	5	12	19	26
火	116	初心者の書道&ペン習字①	9:30	～ 10:30	創作室	8	29			※13	27			10	24		
火	117	初心者の書道&ペン習字②	10:45	～ 11:45	創作室	8	29			※13	27			10	24		
火	119	茶道入門	19:00	～ 20:00	和室	1	15			6	20			17			
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	17								19			
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	17								19			
火	138	茶道（経験者）	18:00	～ 19:00	和室	8	29			13	27			10	24		

※No.116.117…10月13日は防災コミュニティセンター/創作室（西町5824-1）にて実施となります。

【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。

【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。

