

いなっせ（伊那市荒井3500-1）

4/3付

曜	No.	講座名	時間	場	4月	5月	6月
火	31	こどもの茶道入門	18:00 ~ 18:45	和室		19	2 16
木	35	囲碁（初級～中級）	18:30 ~ 20:00	会議室		21	4 18
火	71	ZUMBA・G（ビギナー・シニア）	13:00 ~ 14:00	レッスン室			2
火	72	ZUMBA（アクティブ）	13:00 ~ 14:00	レッスン室	21	19	16
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	21	19	2 16
火	77	夜ヨガ	19:00 ~ 20:00	レッスン室		19 26	2 16 23
火	78	楽々エアロピクス(夜)	20:10 ~ 21:00	レッスン室		19 26	2 16 23
木	90	健やかピラティス	10:00 ~ 10:55	レッスン室		14 21 28	4 11 18 25
木	91	ヨガ（木）	11:05 ~ 12:00	レッスン室		14 21 28	4 11 18 25
火	116	初心者の書道&ペン習字①	9:30 ~ 10:30	創作室		12	9
火	117	初心者の書道&ペン習字②	10:45 ~ 11:45	創作室		12	9
火	119	茶道入門	19:00 ~ 20:00	和室		19	2 16
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			5/1以降に決定 郵送します
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			5/1以降に決定 郵送します

【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。

