

その他施設

【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。

\*OWL Line&Wall (東春近3604-1) \*秀和ゴルフ (前原7358) \*伊那公民館 (中央5052) \*e-StudioBodyDesign (西春近2875-3) \*伊那市保健センター (山寺298-1) \*矢島園芸 (美篤377) \*美篤きらめき館 (美篤4999-1)



△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。

曜	No.	講座名	時間	会	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
木	18	キッズボルダリング (小学1年生～3年生)	16:30～17:15	OWL Line&Wall		14 28	11 25	2 23		3 17						
木	19	キッズボルダリング (小学4年生～6年生)	17:30～18:15	OWL Line&Wall		14 28	11 25	2 23		3 17						
水	41	はじめてのボルダリング教室	13:30～14:30	OWL Line&Wall		13 27	10 24	1 22		2 16						
水	42	ゴルフ教室	19:00～20:00	秀和ゴルフクラブ	22	13 20 27	3 17 24	8 15 22	5 26	2 9 16 30	7 14 21	4				
月	56	kickboxing	19:00～20:00	伊那公民館			1	6	3	7	5	30	7		1	1 29
月	57	ZUMBA ～リズムを楽しもう♪～	19:00～20:00	伊那公民館	20	18	15 29		17 31			16	21	18	15	
火	61	健康体操 ～リンパ操体～(シニア)	9:30～11:00	美篤きらめき館	21	19	2 16	7 21	4	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	2 16
火	67	シニアヨガ①	13:00～14:00	伊那公民館		19	2 16 30	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	2
火	69	ヴィンヤサヨガ①	14:15～15:15	伊那公民館		19	2 16 30	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	2
火	75	健康バランス操体運動 (シニア)	17:30～18:45	伊那市保健センター		19	2 16	7 21	4	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	2 16
火	76	エアリアルヨガ	18:45～19:45	e-studioBodyDesign		19 26	2 9 16	7 14 21	4 25	1 8 15	6 20	10 17 24	1 8 15	19 26	2 9 16	2 9
水	79	癒しのヨーガセラピー(水) ～心身の調和を図る優しいヨーガ～	9:20～10:35	美篤きらめき館		20	3 17	1 15	5 19	16 30	14 21	4 18	2	20	3 17	3 17
木	98	ウェープリングストレッチ &整体学でセルフケア	18:45～19:45	e-studioBodyDesign		14 21	4 11 18	2 9 16	6 27	10 17	1 8 15	5 12 19	3 17	14 21 28	18 25	4 11 18
木	99	健康バランス操体運動	19:00～20:15	伊那市保健センター		14 28	11 25	9 23	27	10 24	8 22	12	10 24	14 28	25	11
金	108	体幹ピラティス シルクサスペンション	9:30～10:30	e-studioBodyDesign		15 22	5 12 19	3 10 17	7 28	4 11 18	2 9 16	6 20	4 11 18	15 22	5 12	5 12 19
金	109	バランスボール ア・ラ・カルト	18:45～19:45	e-studioBodyDesign		15 22	5 12 19	3 10 17	7 28	4 11 18	2 9 16	6 20	4 11 18	15 22	5 12	5 12 19
土	112	癒しのヨーガセラピー(土) ～心身の調和を図る優しいヨーガ～	10:00～11:15	伊那市保健センター		9 23	13 27	11 25	22	19 26	10 24	14 28	5	23	13 27	6
土	113	美姿勢ヨガ &ボディメイク(土)	13:00～14:00	伊那市保健センター		9 23	13 27	11 25	22	12 26	10 24	14 28	12	23	13 27	13
土	114	美姿勢ヨガ &腰痛改善(土)	14:15～15:15	伊那市保健センター		9 23	13 27	11 25	22	12 26	10 24	14 28	12	23	13 27	13
土	115	ヴィンヤサyoga (メンズ向け)	15:30～16:30	伊那市保健センター		9	13	11	22	12	10 24	14	12	23	13	13
木	129	ずぼらな園芸	13:30～14:30	矢島園芸		21	18	16	20	17	15	19	17			
金	132	着物の着付け&帯結び (初級)	19:00～21:00	伊那公民館			5	3	7	4	2	6	4	15		
金	133	着物の着付け&帯結び (初級～中級)	19:00～21:00	伊那公民館		15	19	17	21	18	16	20	18			