



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 (美郷377) *美郷きらめき館 (美郷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		8	22		5	19		3	17		14	28																	
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		8	22		5	19		3	17		14	28																	
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		7	21		4	18		2	16		13	27																	
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				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	美郷きらめき館	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	美郷きらめき館		20				3	17			1	15			5	19			16	30			14	21		4	18		2			20		3	17		3	17					
木	98	ウェーブリングストレッチ &整体学でセルフケア	18:45～19:45	e-studioBodyDesign		14	21			4	11	18		2	9	23		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				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				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				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	すぼらな園芸	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															