

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) *秀とゴルフ (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 (美鷲377) *美鷲さらめき館 (美鷲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				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	美篤さらめき館	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				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				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	美篤さらめき館		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	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			8	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			8	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			8	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																		