

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 (美篁377) *美篁きらめき館 (美篁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	美篁きらめき館	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	美篁きらめき館	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	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			