



【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。

曜	No.	講座名	時間	会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火	1	ママヨガ	9:50 ~ 10:50	市民体育館附属 トレーニング室		12/26	9/23	14/28	25	8	13/27	10/24	8/22	12/26	9	9
水	2	産後引き締めベリーダンス	10:30 ~ 11:30	市民体育館附属 トレーニング室			3	1	5	2	7	4	2		3	3
水	3	ベビークラス	10:30 ~ 11:00	市民体育館附属 トレーニング室		20	17	15	19	16	21	18	16			
水	4	ママ(&マタニティ)フィット	11:20 ~ 11:50	市民体育館附属 トレーニング室		20	17	15	19	16	21	18	16			
水	5	ママピクス	12:00 ~ 12:40	市民体育館附属 トレーニング室		20	17	15	19	16	21	18	16			
水	6	背中スッキリ筋膜リリース	9:30 ~ 10:10	市民体育館附属 トレーニング室		13	10/24	8/22		9	14	11/25	9/23	13/27	10/24	10/24
水	7	絵本・紙芝居の読み聞かせ	10:40 ~ 11:00	市民体育館附属 トレーニング室		13/27	24	8/22	26	9	14	11/25	9/23	13	24	10/24
水	8	親子ふれあいスキンシップ体操	11:00 ~ 11:40	市民体育館附属 トレーニング室	22	27	24	8/22	26	9	14	11/25	9/23	13	24	10/24
水	12	子どもの初めてバレエ	17:10 ~ 17:55	市民体育館附属 トレーニング室		13	3/24	8/22	26	9/30	14	11/25	9/23	13/27	10/24	10
月	46	シニアのための ちょこっと社交ダンス	9:30 ~ 10:30	市民体育館附属 トレーニング室	20/27	18	1/29	6	3	7	5/19	2/16	21	18	1/15	1/15
月	47	シニアのための元気ダンス ～童謡唱歌にのってマンボ・チャチャ～	9:30 ~ 10:30	市民体育館附属 トレーニング室		11/25	8/22	13/27	24/31	28	26	9/30	14	25	8/22	29
月	48	筋トレエクササイズ ～引き締め燃やして整える～	9:30 ~ 10:30	市民体育館附属 トレーニング室			15			14		7				8
月	49	引き締めタオル体操 ～全身の凝り、痛み、歪み調整～	10:45 ~ 11:45	市民体育館附属 トレーニング室			15			14		7				8
月	50	全身スッキリ! スローフロー&チェアヨガ	9:30 ~ 10:30	市民体育館附属 会議室	20	18	1/15	6	3	7	5/19	2/16	7/21	18	1/15	1/15
月	51	リラックスフローヨガ	10:50 ~ 11:50	市民体育館附属 会議室	20	18	1/15	6	3	7	5/19	2/16	7/21	18	1/15	1/15
月	52	気軽に健康3B体操	10:40 ~ 12:00	市民体育館附属 トレーニング室	20/27	11/18/25	1/8/22/29	6/13/27	3/24/31	7/28	5/19/26	2/9/16/30	14/21	18/25	1/8/15/22	1/15/29
月	53	ウェープリングストレッチ&ヨガ	13:30 ~ 14:30	市民体育館附属 トレーニング室	20	18	1/15	6	3	7	5/19	2/16	7/21	18	1/15	1/15
月	54	マジックサークルピラティス	13:30 ~ 14:30	市民体育館附属 トレーニング室	27	11/25	8/22	13/27	24/31	28	26	9/30	14	25	8/22	29
月	55	スポーツウエルネス吹矢	13:30 ~ 15:00	市民体育館附属 会議室	20	18	15		24		19	16	21	18	15	15
月	58	古武術～体の負担を減らす、日常生活、スポーツ、介護に活用～	19:00 ~ 20:30	市民体育館附属 会議室		11	1	6	3	7	5	2	7		1	1
月	59	引き締めポティーエクササイズ	19:40 ~ 20:40	市民体育館附属 トレーニング室	20	18	1/15	6	3	7	5/19	2/16	7/21	18	1/15	1/15
月	60	体幹トレーニング	19:40 ~ 20:40	市民体育館附属 トレーニング室	27	11/25	8/22	13/27	24	14/28	26	9	14	25	8/22	8/29
火	62	癒しのヨーガセラピー① ～心身の調和を図る優しいヨーガ～	9:30 ~ 10:40	市民体育館附属 トレーニング室	21	19	2/16	7/21	4/18	15/29	20	17	1	19	2/16	2/16
火	63	癒しのヨーガセラピー② ～心身の調和を図る優しいヨーガ～	10:50 ~ 12:00	市民体育館附属 トレーニング室	21	19	2/16	7/21	4/18	15/29	20	17	1	19	2/16	2/16