

(西町5824-1)

【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お願いします。



△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	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							
水	13	キッズリズムダンス (年中・年長)	17:15 ～ 18:00	多目的ホール									17				1	15	29			5	19			2	16			7				4	18			2	16			20				3	17			3	17					
水	14	キッズスポーツ塾 (ダンス)	17:15 ～ 18:05	多目的ホール								13				10	24			8	22			26			9	30			14	28			11	25			9	23			13	27			10				10	24				
水	17	中学生・高校生 エンジョイダンス	19:20 ～ 20:20	多目的ホール							13			10	17	24		1	8	15	22	29	5	19	26		2	9	16	30																										
金	30	将棋教室（初めて～中級） ～GRSC将棋を楽しむ会伊那～	18:30 ～ 19:30	研修室							22			12				10	24				7	21			11	25			9	23			13	27			11	25			22				12	26			12					
月	40	レッツゴー！Dance♪	18:30 ～ 19:20	多目的ホール							11	25		8	22	29		13	27				31			14	28			26				9	30			14				25				8	22			8						
火	64	朝ヨガ	9:30 ～ 10:30	多目的ホール							19			2	16	30		7	21				4	18			1	15			6	20					1	15			19				2	16			2							
火	65	楽々エアロビクス	11:00 ～ 12:00	多目的ホール	21	28					12	19		2	9	16	23	7	14	21			4	18			1	8	15	29	6	13	20	27	10	24			1	8	15	22	12	19	26		2	9	16		2	9	16			
火	68	シニアヨガ②	13:00 ～ 14:00	多目的ホール							12			9	23			14	28							8				13	27			10	24			8	22			12	26			9				9	23					
火	70	ヴィンヤサヨガ②	14:15 ～ 15:15	多目的ホール							12			9	23			14	28							8				13	27			10	24			8	22			12	26			9				9	23					
水	81	筋活！パワーアップクラス	9:15 ～ 10:25	多目的ホール							13			10	24			8	22			5 (第1)				9	30			14	28			11	25			9				13				10	24			10	24					
水	82	アシュタンガヨガ	10:40 ～ 11:40	多目的ホール							13			10	24			8	22			19 (第3)				9	30			14	28			11	25			9				13				10	24			10	24					
木	95	健康太極拳	13:00 ～ 14:30	トレ① ★多目的ホール						★14	21			4	★11	18		2	★9	16			6	20			3	17			1	★8	15			5	★12			3	★10	17			★14	21			4	18			4	★11	18	
木	96	アイらぶ・アシュタンガ	18:30 ～ 19:30	多目的ホール						21			18	25 (第4)			2	16				20				3	17			1	15			5	19			3	17			21				4	18			4	18					
木	97	鎮めるヨガ	19:40 ～ 20:40	多目的ホール						21			18	25 (第4)			2	16				20				3	17			1	15			5	19			3	17			21				4	18			4	18					
金	102	美姿勢ヨガ &ボディメイク（金）	9:30 ～ 10:30	多目的ホール						15			19				3	17				7				4	18			2	16			6	20				18				15	29			5	19			5	19				
金	103	美姿勢ヨガ&腰痛改善（金）	10:45 ～ 11:45	多目的ホール						15			19				3	17				7				4	18			2	16			6	20				18				15	29			5	19			5	19				
金	105	懐メロにのって♪ ハピネス体操	10:00 ～ 11:20	多目的ホール	24					8			12				24					28				25				9				13				11				22				12				12						
火	118	健康マージャン教室 (火曜・一般)	13:00 ～ 16:00	研修室						19			2	16			7	21				4	18			1	15			6	20			17				1	15			19				2	16			2	16					
木	125	中国家庭料理＋季節の中国茶	12:30 ～ 15:30	調理室						7							30												1																	4										
木	126	はじめてのウクレレ（木）	13:00 ～ 13:50	研修室						21			4	18			2	16				6	20			3	17			1	15			5				3	17			21				4	18			4	18					
木	127	たのしいウクレレ（木）	14:00 ～ 14:50	研修室						21			4	18			2	16				6	20			3	17			1	15			5				3	17			21				4	18			4	18					
土	134	健康マージャン教室 (土曜・初心者～一般)	13:00 ～ 16:00	研修室	25					9	23		13				11	25				22	29			12	26			10	24			14	28			12				23				27				13	27					
日	135	はじめてのウクレレ（日）	10:00 ～ 10:50	研修室						10	31		7	21			5					2	23			6				4	18			1	22			6	20			24				7	21			7						
日	136	たのしいウクレレ（日）	11:00 ～ 11:50	研修室						10	31		7	21			5					2	23			6				4	18			1	22			6	20			24				7	21			7						