

(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をお願いします。



黄色部分…実施予定  
変更の場合のみ受付時に伝達

▲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 26	10 24 29	7	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
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	研修室		11	1	6	3	7	5	2	7		1	1
火	64	朝ヨガ	9:30 ~ 10:30	多目的ホール		19	2 16	7 21	4 18	1 15	6 20		1 15	19	2 16	2 16
火	65	楽々エアロピクス	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	トシ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 30	6 20	4 18	15	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 30	6 20	4 18	15	5 19	5 19
金	105	懐メロにのって♪ ハビネス体操	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 20	4 18	1	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 20	4 18	1	6 20	24	7 21	7