

日程詳細

令和2年度 前期『元気の出る講座』

令和2年4月1日

講座名	日 程						曜日	時間	持ち物	場所
骨盤健康体操	6月 7月 8月	2日 7日 4日	9日 14日 18日	16日 21日 25日	23日 28日	30日	火曜日 (10回)	19:30~ 20:30	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル	多 目 的 的 ル
美活ヨガ	6月 7月 8月	3日 1日 5日	10日 8日 12日	17日 15日 19日	24日 22日	29日	水曜日 (10回)	13:00~ 14:00	①運動服 ②汗拭きタオル	多 目 的 的 ル
心底元気に 笑いYoga	6月 7月 8月	3日 1日 5日	10日 8日 12日	17日 15日 19日	24日 22日	29日	水曜日 (10回)	13:30~ 14:30	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル	和 室 A B
Enjoy ダンス	6月 7月 8月	3日 1日 5日	10日 8日 12日	17日 15日 19日	24日 22日	29日	水曜日 (10回)	14:30~ 15:30	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル	多 目 的 的 ル
ZUMBA® (夜の部)	6月 7月 8月	3日 1日 5日	10日 8日 12日	17日 15日 19日	24日 22日	29日	水曜日 (10回)	19:30~ 20:30	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル	多 目 的 的 ル
ウェーブリング & シンギングボウル	6月 7月 8月 9月	11日 2日 6日 3日	18日 9日 20日 10日	25日 16日 27日	30日		木曜日 (10回)	10:00~ 11:00	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル ④ウェーブストレッチ リング	多 目 的 的 ル
健康カラオケⅠ	6月 7月 8月 9月	4日 2日 6日 3日	11日 9日 20日	18日 16日 27日	25日 30日		木曜日 (10回)	10:00~ 12:00	①筆記用具 ②講座初回時に、10分間 テープ5本またはMD2枚 をご用意ください。	音 楽 室
アロマヨーガ	6月 7月 8月 9月	4日 2日 6日 3日	11日 9日 20日	18日 16日 27日	25日 30日		木曜日 (10回)	19:30~ 20:30	①運動服 ②汗拭きタオル	多 目 的 的 ル
健康づくり カラオケ	6月 7月 8月 9月	5日 3日 7日 4日	12日 10日 21日	19日 17日 28日	26日 31日		金曜日 (10回)	10:00~ 12:00	①筆記用具	音 楽 室
フラワー アレンジメント	6月 7月 8月 9月	5日 3日 21日 4日	19日 17日	31日			隔週 金曜日 (5回)	10:00~ 12:00	①花バサミ ②手提げ袋 (花持帰り用)	会 議 室 2
脂肪燃焼 ボクシング& コンバット	6月 7月 8月	6日 4日 1日	13日 11日 8日	20日 18日 22日	27日 25日 29日		土曜日 (10回)	10:00~ 11:00	①運動服 ②汗拭きタオル	多 目 的 的 ル
健康カラオケⅡ	6月 7月 8月	6日 4日 1日	13日 11日 8日	20日 18日 22日	27日 25日 29日		土曜日 (10回)	10:00~ 12:00	①筆記用具 ②講座初回時に、10分間 テープ5本またはMD2枚 をご用意ください。	音 楽 室
リズム“観”を 養うドラム教室	6月 7月 8月 9月	6日 4日 1日 5日	20日 18日 22日				隔週 土曜日 (5回)	19:00~ 20:00	①ドラムスティック ない方はご相談 (貸出できます)	音 楽 室

☆ 無料で利用できる更衣室があります。

☆ 赤字の日付は、講座予定日が休講となる場合の振替予備日です。