

はしお元気村 令和4年 夏期『元気の出る講座』日程表

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
こころとカラダが 喜ぶゆるYoga	6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 26日 8月 2日 9日 16日 23日 30日	火曜日 (10回)	10:30~ 11:45	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマット又はバスタオル	小ホール
骨盤健康体操	6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 26日 8月 2日 9日 16日 23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 ④ヨガマット又はバスタオル	多目的ホール
ピラティス	6月 7日 21日 28日 7月 5日 12日 26日 8月 2日 9日 16日 23日 30日 9月 6日	火曜日 (10回)	19:30~ 20:30	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマット	小ホール
初めてのチャクラ リラクシングYoga	6月 1日 8日 15日 22日 29日 7月 6日 13日 20日 27日 8月 3日 10日 17日	水曜日 (10回)	10:00~ 11:00	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマットまたはバスタオル	小ホール
笑顔のチカラ☆ 笑いYoga	6月 1日 8日 15日 22日 29日 7月 6日 13日 20日 27日 8月 3日 10日 17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 ③ヨガマット又はバスタオル	会議室3
ZUMBA® (昼の部)	6月 1日 8日 15日 22日 29日 7月 6日 13日 20日 27日 8月 3日 10日 17日	水曜日 (10回)	13:30~ 14:30	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル	多目的ホール
ベリー エクササイズ	6月 1日 8日 15日 22日 29日 7月 6日 13日 20日 27日 8月 3日 10日 17日	水曜日 (10回)	19:00~ 20:00	①運動服・靴下 ②大判(200cm弱長方形)薄手 スカーフorストールor薄手タオル ③ヨガマット又はバスタオル ④汗拭きタオル・水分	小ホール
ZUMBA® (夜の部)	6月 1日 8日 15日 22日 29日 7月 6日 13日 20日 27日 8月 3日 10日 17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	多目的ホール
たのしいエアロ & リングストレッチ	6月 2日 9日 16日 23日 30日 7月 7日 14日 21日 28日 8月 4日 18日 25日	木曜日 (10回)	10:00~ 11:00	①運動服 ②汗拭きタオル ③ウェーブリング ④ヨガマット	多目的ホール
健康カラオケ I	6月 2日 9日 16日 23日 30日 7月 7日 14日 21日 28日 8月 4日 18日 25日	木曜日 (10回)	10:00~ 12:00	①筆記用具 ②講座初回時に、空の10分間 テープ1本又はMDI枚又はIC レコーダーをご持参ください。	音楽室
ZUMBA® (午前の部)	6月 2日 9日 16日 23日 30日 7月 7日 14日 21日 28日 8月 4日 18日 25日	木曜日 (10回)	11:30~ 12:30	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル	多目的ホール
体幹トレーニング & ストレッチ	6月 2日 9日 16日 23日 30日 7月 7日 14日 21日 28日 8月 4日 18日 25日	木曜日 (10回)	13:00~ 14:00	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマット又はバスタオル	小ホール
ストレッチヨガ	6月 9日 23日 30日 7月 7日 14日 21日 28日 8月 4日 18日 25日 9月 1日 8日	木曜日 (10回)	13:30~ 14:30	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマット	多目的ホール

講座名	日程						曜日	時間	持ち物	場所
ハワイアン フラサークル ピカケ	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	木曜日 (10回)	15:30~ 16:30	①動きやすい服装 ②筆記用具 ③汗拭きタオル ④水分	小ホール
HIPHOP ダンス	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	木曜日 (10回)	18:40~ 19:40	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル ④ヨガマット	小ホール
アロマヨーガ	6月 7月 8月 9月	9日 7日 4日 1日	23日 14日 18日 8日	30日 21日 25日	28日		木曜日 (10回)	19:30~ 20:30	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマット	多目的 ホール
K-pop アイドルダンス	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	木曜日 (10回)	19:50~ 20:50	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル ④ヨガマット	小ホール
健康づくり カラオケ	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		金曜日 (10回)	10:00~ 12:00	①筆記用具	音楽室
歪みリセット! セルフ整体	6月 7月 8月	3日 1日 5日	10日 8日 19日	17日 15日 26日	24日 22日 29日		金曜日 (10回)	10:15~ 11:15	①動きやすい服装(チュニック不可) ②汗拭きタオル ③ヨガマットまたはバスタオル	小ホール
初めての優しい ハワイアンフラ	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		金曜日 (10回)	15:00~ 16:00	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③筆記用具 ④冷えの気になる方は靴下	小ホール
フラワー アレンジメント(午前)	6月 7月 8月	3日 1日 5日	17日 15日 12日	19日 26日			変則 金曜日 (6回)	10:00~ 11:30 19:00~ 20:30	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	4日 2日 6日	11日 9日 20日	18日 16日 27日	25日 23日 30日		土曜日 (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	多目的 ホール
健康カラオケⅡ	6月 7月 8月	4日 2日 6日	11日 9日 20日	18日 16日 27日	25日 23日 30日		土曜日 (10回)	10:00~ 12:00	①筆記用具 ②講座初回時に、空の10分間 テープ1本又はMDI枚又は ICレコーダーをご持参ください。	音楽室
片付け教室 (おうち丸ごとお片付け)	6月 7月 8月 9月	11日 2日 6日 3日	18日 9日 20日	25日 16日 27日	23日 30日		土曜日 (10回)	10:30~ 12:00	①筆記用具	会議室 2
魅せる優しい ハワイアンフラ	6月 7月 8月	4日 2日 6日	11日 9日 20日	18日 16日 27日	25日 23日 30日		土曜日 (10回)	15:00~ 16:00	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③筆記用具 ④冷えの気になる方は靴下	小ホール
リズム"観"を養う ドラム教室	6月 7月 8月	4日 2日 6日	18日 16日 20日	30日 27日			隔週 土曜日 (6回)	19:00~ 20:00	①ドラムスティック ②ドラムパッド ③上履き	会議室 3

☆ 無料で利用できる更衣室があります。

北葛城郡広陵町弁財天298-3

☆ 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。Tel 0745-57-3232 Fax 0745-57-3235

はしあ元気村
WELLNESS VILLAGE HASHIO