

はしお元気村 令和4年 秋 期『元気の出る講座』日程

220824

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	10月 4日 18日 25日 11月 1日 8日 15日 22日 29日 12月 6日 13日 20日 27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	小ホール
骨盤健康体操	10月 4日 18日 25日 11月 1日 8日 15日 22日 29日 12月 6日 13日 20日 27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	小ホール
ピラティス(午後)	10月 4日 18日 25日 11月 1日 8日 15日 22日 29日 12月 13日 20日 27日	火曜日 (10回)	14:30~ 15:30	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
ピラティス(夜)	1月 17日		19:30~ 20:30		多目的
初めてのチャクラ リラクシングYoga	10月 5日 12日 19日 26日 11月 2日 9日 16日 30日 12月 7日 14日 21日 1月 11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	小ホール
ZUMBA® GOLD	10月 5日 19日 11月 2日 16日 30日 12月 7日 21日 1月 11日	第1.3.5 水曜日 (6回)	11:30~ 12:15	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル	多目的
ZUMBA® (昼の部)	10月 5日 12日 19日 26日 11月 2日 9日 16日 30日 12月 7日 14日 21日 1月 11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
ベリー エクササイズ	10月 5日 12日 19日 26日 11月 2日 9日 16日 30日 12月 7日 14日 21日 1月 11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 ④汗拭きタオル・水分	小ホール
ZUMBA® (夜の部)	10月 5日 12日 19日 26日 11月 2日 9日 16日 30日 12月 7日 14日 21日 1月 11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
たのしいエアロ & リングストレッチ	10月 6日 13日 20日 27日 11月 10日 17日 24日 12月 1日 8日 15日 22日 1月 5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
ZUMBA® (午前の部)	10月 6日 13日 20日 27日 11月 10日 17日 24日 12月 1日 8日 15日 22日 1月 5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
体幹トレーニング & ストレッチ	10月 6日 13日 20日 27日 11月 10日 17日 24日 12月 1日 8日 15日 22日 1月 5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	小ホール
ストレッチヨガ	10月 6日 13日 20日 27日 11月 10日 17日 24日 12月 1日 15日 22日 1月 5日 12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
ハワイアン フラサークル ピカケ	10月 6日 13日 20日 27日 11月 10日 17日 24日 12月 1日 8日 15日 22日 1月 5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	10月 6日 13日 20日 27日 11月 10日 17日 24日 12月 1日 8日 15日 22日 1月 5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

講座名	日 程					曜日	時間	持ち物	場所
アロマヨーガ	10月 6日	13日	20日	27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 ホ 目 1 的 ル
K-pop アイドルダンス	10月 6日	13日	20日	27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
音浴 リラクゼーション Yoga	10月 7日	14日	21日			金曜日 (10回) 第4週休講	9:45~ 11:00	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマット	会 議 室 3
健康づくり カラオケ	10月 7日	14日	21日	28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	10月 7日	14日	21日	28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	小 ホ ー ル
初めての優しい ハワイアンフラ(初心者)	10月 7日	14日	21日	28日		金曜日 (10回)	14:20~ 15:20	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
初めての優しい ハワイアンフラ(ステップアップ)	11月 4日	11日	18日	25日	15:30~ 16:30				
フラワー アレンジメント(午前)	10月 7日	21日				変則 金曜日 (6回)	10:00~ 11:30	①花バサミ ②手提げ袋(花持帰り用)	会 議 室 2
フラワー アレンジメント(夜)	11月 4日	18日			19:00~ 20:30				
脂肪燃焼 ボクシング& コンバット	10月 1日	8日	15日	22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 ホ 目 1 的 ル
健康カラオケ教室	10月 1日	8日	15日	22日	29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MD1枚又はICレ コーダーをご持参ください。	音 楽 室
Let's enjoyイソグ リッシュ 遊んで慣れよう英会話	10月 1日	8日	15日	29日		土曜日 (10回)	10:00~ 11:00	①筆記用具 ②初回到教材費10回分 1000円	会 議 室 3
片付け教室 (家が整う片付けの基本)	10月 1日	15日				土曜日 (5回)	10:30~ 12:00	①筆記用具	会 議 室 2
防災教室 (自分の命は自分で守る)	10月 8日	22日				土曜日 (5回)	10:30~ 11:30	①筆記用具	会 議 室 2
Let's enjoyイソグ リッシュ 楽しくお勉強	10月 1日	8日	15日	29日		土曜日 (10回)	11:15~ 12:15	①筆記用具 ②初回到教材費10回分 1000円	会 議 室 3
初心者のための ギター講座	10月 1日	15日	29日			隔週 土曜日 (6回)	18:30~ 19:30	①ギター ②チューナー ③上履き	会 議 室 3
リズム"観"を養う ドラム教室	10月 1日	15日	29日			隔週 土曜日 (6回)	19:45~ 20:45	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。

★ 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。

北葛城郡広陵町弁財天298-3

Tel 0745-57-3232 Fax 0745-57-3235

