

はしお元気村 令和5年 夏期『元気の出る講座』日程表

230425

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
ガラスアート	6月 13日 27日 7月 11日 25日 8月 8日 22日 9月 12日	第2.4 火曜日 (6回)	10:15~ 11:45	①材料費 一作品につき1000円~1500円	会議室2
こころとカラダが 喜ぶゆるYoga	6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 25日 8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日 12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	6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 11日 25日 8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日	火曜日 (10回)	19:30~ 20:45	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(昼)	6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 11日 25日 8月 1日 8日 22日 29日 9月 5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	ホール
ピラティス(夜)	19:30~ 20:30		多目的ホール		
己書幸座	6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日 8月 2日 9日 16日 23日	水曜日 (10回)	10:00~ 11:00	①材料費 一作品につき300円 ②初回到教材費4500円	音楽室
初心者のための ギター講座 II	6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日 8月 2日 9日 16日 23日	水曜日 (10回)	10:00~ 11:00	①ギター ②チューナー ③上履き	会議室3
シニアピラティス & ヨガ	6月 7日 21日 7月 5日 19日 8月 2日 16日 30日 9月 6日	水曜日 (6回)	10:30~ 11:30	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマット ④空気の抜けるミニボール	小ホール
リズム"観"を養う ドラム教室 II	6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日 8月 2日 9日 16日 23日	水曜日 (10回)	11:15~ 12:15	①ドラムスティック ②ドラムパッド ③上履き	会議室3
ZUMBA® GOLD	6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日 8月 2日 9日 16日 23日	水曜日 (10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	多目的ホール
ZUMBA® (昼の部)	6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日 8月 2日 9日 16日 23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
ZUMBA® (夜の部)	6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日 8月 2日 9日 16日 23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
K-POPチアダンス	6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日 8月 2日 9日 16日 23日	水曜日 (10回)	18:30~ 19:30	①運動服 ②汗拭きタオル ③ヨガマット ④シューズ	小ホール
たのしいエアロ & リングストレッチ	6月 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 24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
薬膳	6月 1日 15日 7月 6日 20日 8月 3日 17日 24日 31日	木曜日 (6回)	10:00~ 11:00	①筆記具	会議室2
ZUMBA® (午前の部)	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	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 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	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	多目的ホール
ストレッチヨガ	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	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	小ホール
葉で書く自由な 筆文字アート 葉書®	6月 8日 22日 7月 13日 27日 8月 10日 17日 24日 31日	木曜日 (6回)	13:30~ 15:00	①習字道具一式 ②材料費 一作品につき100円~300円	会議室2
ハワイアン フラサークル ピカケ	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	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

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
美Body 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	木曜日 (10回)	18:40~ 19:40	①運動服 ②汗拭きタオル ③ヨガマット ④シューズ	小ホール
アロマヨーガ	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	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
HIPHOP&K-pop ダンス	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	木曜日 (10回)	19:50~ 20:50	①運動服 ②汗拭きタオル ③ヨガマット ④シューズ	小ホール
健康づくり カラオケ	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 11日 18日 25日	金曜日 (10回)	10:00~ 12:00	①筆記用具	音楽室
ミニらいとモルック	6月 2日 9日 23日 7月 7日 14日 28日 8月 4日 11日 25日	金曜日 (6回)	13:00~ 14:00	①運動服 ②汗拭きタオル ③シューズ	会議室3
初めての優しい ハワイアンフラ(初心者)	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 11日 18日 25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)	15:30~ 16:30				
フラワー アレンジメント(夜)	6月 2日 16日 7月 7日 21日 8月 4日 25日 9月 1日	変則 金曜日 (6回)	19:00~ 20:30	①花バサミ ②手提げ袋(花持帰り用)	会議室2
激汗ボクシング (知らんけど)	6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19日	土曜日 (10回)	10:00~ 11:00	①運動服 ②汗拭きタオル・飲み物 <small>(1Lはいるかな?知らんけど)</small> ③ヨガマット・軍手 ④シューズ	多目的 ホール
健康カラオケ教室	6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19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 5本又は当日ICレコーダーをご持参ください。	音楽室
Let's Enjoyイング リッシュ 遊んで慣れよう英会話	6月 3日 10日 17日 7月 1日 8日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19日 26日 9月 2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(午前)	6月 3日 17日 7月 1日 15日 8月 5日 19日 26日	土曜日 (5回)	10:30~ 12:00	①筆記用具	会議室2
片付け教室(夜)	19:15~ 20:45				
Let's Enjoyイング リッシュ 楽しくお勉強	6月 3日 10日 17日 7月 1日 8日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19日 26日 9月 2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
Let's Enjoyイング リッシュ 高学年へのステップ	6月 3日 10日 17日 7月 1日 8日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19日 26日 9月 2日	土曜日 (10回)	12:30~ 13:30	①筆記用具 ②初回到教材費10回分1000円	会議室3
チャレンジ タンゴ&ルンバ	6月 3日 10日 17日 7月 1日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19日 9月 2日 9日	土曜日 (10回)	12:45~ 13:45	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ダンスシューズor室内履き	多目的 ホール
中級ヨガ	6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19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ヨガマット	小ホール
大人が夢中になれる アクティブYoga	6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19日	土曜日 (10回)	18:30~ 19:30	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
初心者のための ギター講座 I	6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19日	土曜日 (10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 I	6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29日 8月 5日 12日 19日	土曜日 (10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

☎ 0745-57-3232 Fax 0745-57-3235

はしお元気村
WELLNESS VILLAGE HASHIO