

はしお元気村 令和5年 秋期『元気の出る講座』日程表

230729

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
ガラスアート	10月 17日 11月 14日 28日 12月 12日 1月 23日 2月 27日 3月 12日	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	10月 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 12月 5日 12日 1月 16日 23日 30日 2月 6日 20日 27日 3月 5日 12日 19日	火曜日 (15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
体を整える ヨガ&ピラティス	10月 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 28日 12月 5日 12日 19日 26日 1月 16日 23日 30日 2月 6日 20日 27日 3月 5日 12日 19日	火曜日 (18回)	13:15 ~ 14:15	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマット ④オーバーボール	小ホ ール
[new]ピラティス(昼)	10月 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 28日 12月 5日 12日 19日 26日 1月 16日 23日 30日 2月 6日 20日 27日 3月 5日 12日 19日	火曜日 (18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 ④オーバーボール	ホ ール
[new]ピラティス(夜)	10月 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 28日 12月 5日 12日 19日 26日 1月 16日 23日 30日 2月 6日 20日 27日 3月 5日 12日 19日	火曜日 (18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 ④オーバーボール	ホ ール
骨盤健康体操	10月 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 28日 12月 5日 12日 19日 26日 1月 16日 23日 30日 2月 6日 20日 27日 3月 5日 12日 19日	火曜日 (18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
己書幸座(初級)	10月 18日 11月 1日 15日 29日 12月 6日 20日 1月 10日 24日 2月 7日 21日 3月 6日 13日	水曜日 (10回)	9:45~ 10:45 11:00~ 12:15	①材料費 一作品につき300円 ②初回に教材費3500円 ①材料費 一作品につき500円	音 楽 室
己書幸座(スキルアップ)	10月 18日 11月 1日 15日 29日 12月 6日 20日 1月 10日 24日 2月 7日 21日 3月 6日 13日	水曜日 (10回)	9:45~ 10:45 11:00~ 12:15	①材料費 一作品につき500円	音 楽 室
初心者のための ギター講座 II	10月 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 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日 3月 6日 13日	水曜日 (19回)	10:00 ~ 11:00	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 II	10月 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 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日 3月 6日 13日	水曜日 (19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	10月 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 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 21日 28日 3月 6日 13日	水曜日 (18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)	10月 18日 25日 11月 1日 8日 15日 22日 12月 6日 13日 20日 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 21日 28日 3月 6日 13日	水曜日 (16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
~ハワイの風をあなたに~ フラダンス	10月 18日 25日 11月 1日 8日 15日 12月 6日 13日 20日 1月 10日 17日 24日 31日	水曜日 (10回)	15:00 ~ 16:00	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
K-POPチアダンス	10月 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 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日 3月 6日 13日	水曜日 (19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
ZUMBA®(夜の部)	10月 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 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日 3月 6日 13日	水曜日 (19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
中級ヨガ	10月 18日 25日 11月 1日 8日 15日 22日 12月 6日 13日 20日 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日 3月 6日 13日 27日	水曜日 (18回)	19:50 ~ 20:50	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
たのしいエアロ & リングストレッチ	10月 19日 26日 11月 9日 16日 30日 12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 2月 8日 22日 29日 3月 7日 14日 21日	木曜日 (14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	10月 19日 11月 16日 30日 12月 21日 1月 18日 25日 2月 1日 29日 3月 7日 21日	木曜日 (8回)	10:00 ~ 11:00	①筆記具 ②薬膳茶材費500円	会 議 室 2
ZUMBA® (午前の部)	10月 19日 11月 9日 16日 30日 12月 7日 21日 1月 11日 18日 2月 8日 22日 29日 3月 7日 14日 21日	木曜日 (12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	10月 19日 26日 11月 9日 16日 30日 12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 2月 8日 22日 29日 3月 7日 14日 21日	木曜日 (14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	10月 19日 26日 11月 9日 16日 30日 12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 25日 2月 1日 8日 22日 29日 3月 7日 14日 21日	木曜日 (16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

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
葉で書く自由な 筆文字アート 葉書®	10月 26日 11月 9日 12月 14日 1月 11日 25日 2月 8日 22日 3月 14日 21日	木曜日 (8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
アロマヨーガ	10月 19日 26日 11月 9日 16日 30日 12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 25日 2月 1日 8日 22日 29日 3月 7日 14日 21日	木曜日 (16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	10月 19日 26日 11月 9日 16日 30日 12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 25日 2月 1日 8日 15日 22日 29日 3月 7日 14日 21日	木曜日 (17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
カラダとココロがはずむ バランスボールエクササイズ	10月 20日 27日 11月 10日 24日 12月 1日 8日 22日 1月 12日 19日 2月 2日 9日 16日 3月 1日 8日 15日 22日	金曜日 (14回)	9:30~ 10:30	①運動服・水分 ②汗拭きタオル ③バランスボール	小ホール
ママのための バランスボールエクササイズ	10月 20日 27日 11月 10日 24日 12月 1日 8日 22日 1月 12日 19日 2月 2日 9日 16日 3月 1日 8日 15日 22日	金曜日 (14回)	10:45 ~ 11:45	①運動服・水分 ②汗拭きタオル ③バランスボール ④子ども同伴の方は子ども用品	小ホール
初めての優しい ハワイアンフラ(初心者)	10月 20日 27日 11月 10日 17日 24日 12月 1日 8日 15日 1月 12日 19日 26日 2月 2日	金曜日 (10回)	14:20~ 15:20 15:30~ 16:30	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)					
フラワーアレンジメント(午前)	10月 27日 11月 10日 24日 12月 15日 26日(火) 27日(水) 1月 12日 26日 2月 9日 3月 1日 15日 22日	変則 金曜日 (10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
フラワーアレンジメント(夜)					
激汗👊ボクシング (知らんけど)	10月 21日 11月 4日 11日 18日 25日 12月 2日 9日 16日 23日 1月 6日 13日 20日 27日 2月 3日 10日 24日 3月 2日 9日 16日 23日	土曜日 (18回)	10:00 ~ 11:00	①運動服 ②汗拭きタオル・飲み物 ③軍手orパンチンググローブ ④ヨガマット・シューズ	多目的 ホール
健康カラオケ教室	10月 21日 28日 11月 4日 11日 18日 25日 12月 2日 9日 16日 23日 1月 13日 20日 27日 2月 3日 10日 24日 3月 2日	土曜日 (15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! リッシュ 遊んで慣れよう英会話	10月 21日 28日 11月 4日 11日 18日 25日 12月 2日 9日 16日 23日 1月 13日 20日 27日 2月 3日 10日 24日 3月 2日 9日 16日	土曜日 (17回)	10:00 ~ 11:00	①筆記用具 ②初回に教材費17回分 1700円	会議室 3
プロが教える 目からウロコのお掃除講座	10月 21日 11月 4日 18日 12月 2日 16日 23日(13時~14時) 1月 13日	土曜日 (5回)	10:30~ 11:30	①筆記用具	会議室 2
防災のプロが主婦目線で伝える 防災教室	10月 28日 11月 11日 25日 12月 9日 23日 1月 13日	土曜日 (5回)	10:30~ 12:00	①筆記用具	会議室 2
Let's Enjoy! リッシュ 楽しくお勉強	10月 21日 28日 11月 4日 11日 18日 25日 12月 2日 9日 16日 23日 1月 13日 20日 27日 2月 3日 10日 24日 3月 2日 9日 16日	土曜日 (17回)	11:15 ~ 12:15	①筆記用具 ②初回に教材費17回分 1700円	会議室 3
Let's Enjoy! リッシュ 高学年へのステップ	10月 21日 28日 11月 4日 11日 18日 25日 12月 2日 9日 16日 23日 1月 13日 20日 27日 2月 3日 10日 24日 3月 2日 9日 16日	土曜日 (17回)	12:30 ~ 13:30	①筆記用具 ②初回に教材費17回分 1700円	会議室 3
チャレンジ ワルツ&チャチャチャ	11月 4日 11日 18日 25日 12月 2日 9日 16日 23日 1月 6日 13日 20日 27日 2月 3日 10日 24日 3月 2日 9日 16日 23日	土曜日 (17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
食育講座	10月 21日 11月 4日 12月 2日 1月 6日 2月 3日 3月 2日 16日	土曜日 (6回)	17:00 ~ 18:00	①筆記用具	会議室 1
初心者のための ギター講座 I	10月 21日 11月 4日 18日 12月 2日 16日 1月 6日 20日 2月 3日 17日 3月 2日 16日 23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
初めての優しい ハワイアンフラ(ナイトフラ)	10月 21日 28日 11月 4日 11日 18日 25日 12月 2日 9日 16日 23日 1月 6日 13日	土曜日 (10回)	19:30 ~ 20:30	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 I	10月 21日 11月 4日 18日 12月 2日 16日 1月 6日 20日 2月 3日 17日 3月 2日 16日 23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