



春期元気の出る講座

更新日 24.06.26

曜日	講座名	時間	休講日 ⇒	開講日
火	こころとカラダが喜ぶゆるYoga①	9:30~10:45	6月11日 ⇒	7月23日
	こころとカラダが喜ぶゆるYoga②	11:00~12:15	6月11日 ⇒	7月23日
	体を整えるヨガ&ピラティス	13:15~14:15	6月4日 ⇒	7月23日
	ピラティス (昼)	14:30~15:30	6月4日 ⇒	7月23日
	ピラティス (夜)	19:30~20:30	6月4日 ⇒	7月23日
	骨盤健康体操	19:30~20:30	6月25日 ⇒	7月23日
水	初心者のためのギター講座 II	10:00~11:00	5月15日 ⇒	8月21日
		10:00~11:00	7月17日 ⇒	8月28日
	リズム観を養うドラム教室 II	11:15~12:15	5月15日 ⇒	8月21日
		11:15~12:15	7月17日 ⇒	8月28日
	ZUMBA GOLD	11:00~11:45	5月1日 ⇒	7月24日
	ZUMBA (夜の部)	19:30~20:30	5月1日 ⇒	7月24日
木	ストレッチヨガ	13:30~14:30	6月20日 ⇒	7月18日
	アロマヨーガ	19:30~20:30	6月20日 ⇒	7月18日
土	Let'sEnjoyイング リッシュ遊んで慣れよう英会話	10:00~11:00	5月18日 ⇒	7月20日
	Let'sEnjoyイング リッシュ楽しくお勉強	11:15~12:15	5月18日 ⇒	7月20日
	Let'sEnjoyイング リッシュ中学校へのステップ	12:30~13:30	5月18日 ⇒	7月20日
	チャレンジ クイックステップ&サンバ	12:45~13:45	6月22日 ⇒	7月27日
	初めての優しいハワイアンフラ (ナイトフラ)	19:30~20:30	5月18日 ⇒	6月22日

