

# はしお元気村 令和6年 夏期『元気の出る講座』日程表

240706

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
ガラスアート	8月 6日 27日 9月 10日 10月 8日 22日 11月 12日 19日 26日	火曜日 (7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Yoga①	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 10月 1日 8日 22日 29日 11月 12日 19日 26日	火曜日 (10回)	9:30~ 10:45 11:00~ 12:15	①動きやすい服装 ②汗拭きタオル ③ヨガマット	和室 A B
こころとカラダが喜ぶゆるYoga②					
初めての簡単 ピラティス&ヨガ	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 10月 1日 8日 22日 29日 11月 12日 19日 26日	火曜日 (10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	和室 A B
ピラティス(昼)	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 10月 1日 8日 22日 29日 11月 12日 19日 26日	火曜日 (10回)	14:30~ 15:30 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	A 和 B 室 多 ホ 目 的 ル
ピラティス(夜)					
骨盤健康体操	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 10月 1日 8日 22日 29日 11月 12日 19日 26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	和室 A B
筆ペンで絵文字を描く 己書幸座	9月 4日 11日 18日 25日 30日 10月 2日 9日 16日 23日 11月 6日 13日 20日	水曜日 (10回)	9:45~ 10:45	①初めて受講の方:初回に教材費3500円 材料費 一作品につき300円 ②受講2回目の方:材料費 一作品につき500円	音楽室
だれでもできる!60分体操 肩こり&腰痛&歪み予防	8月 7日 21日 9月 4日 18日 10月 2日 16日 11月 6日 20日 27日	水曜日 (8回)	10:00 ~ 11:00	①運動服 ②水分 ③汗拭きタオル ④ヨガマット	小ホ ール
初心者のための ギター講座 (水曜)	9月 4日 11日 18日 25日 30日 10月 2日 9日 16日 23日 11月 6日 13日 20日 27日	水曜日 (11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 (水曜)	9月 4日 11日 18日 25日 30日 10月 2日 9日 16日 23日 11月 6日 13日 20日 27日	水曜日 (11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	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 30日 10月 2日 9日 16日 23日 11月 6日 13日 20日 27日	水曜日 (14回)	11:00 ~ 11:45	①運動服 ②上履き専用運動靴 ③汗拭きタオル	多 ホ 目 的 ル
ZUMBA® (昼の部)	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 30日 10月 2日 9日 16日 23日 11月 6日 13日 20日 27日	水曜日 (14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 ホ 目 的 ル
~ハワイの風をあなたに~ フラダンス	8月 7日 21日 28日 9月 11日 18日 25日 10月 2日 9日 16日 23日 11月 6日 13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	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 30日 10月 2日 9日 16日 23日 11月 6日 13日 20日 27日	水曜日 (14回)	18:30 ~ 19:30	①運動服 ②汗拭きタオル ③ヨガマット・ポンポン ④シューズ	小ホ ール
ZUMBA® (夜の部)	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 30日 10月 2日 9日 16日 23日 11月 6日 13日 20日 27日	水曜日 (14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 ホ 目 的 ル
中級ヨガ	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 30日 10月 2日 9日 16日 23日 11月 6日 13日 20日 27日	水曜日 (14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	和室 A B
たのしいエアロ & リングストレッチ	8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 28日	木曜日 (15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 ホ 目 的 ル
薬膳	8月 1日 9月 5日 10月 3日 11月 7日 14日	木曜日 (4回)	10:00 ~ 11:00	①筆記用具 ②薬膳茶材費500円	会議室 2
初めての大人のジャズピアノ	8月 8日 22日 9月 12日 26日 10月 17日 31日 11月 14日 21日 28日	木曜日 (8回)	11:00 ~ 12:00	①筆記用具	音楽室
ZUMBA® (午前の部)	8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 28日	木曜日 (15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 ホ 目 的 ル

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
体幹トレーニング & ストレッチ	8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 28日	木曜日 (15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	8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日 31日 11月 7日 21日 28日	木曜日 (14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	和室 A B
藁で書く自由な 筆文字アート 藁書®	8月 8日 22日 9月 12日 26日 10月 10日 24日 11月 14日 28日	木曜日 (7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	8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日 31日 11月 7日 21日 28日	木曜日 (14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	8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 28日	木曜日 (15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	8月 2日 9日 23日 30日 9月 6日 13日 20日 27日 10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
初めての優しい ハワイアンフラ(初心者)	8月 2日 9日 16日 23日 30日 9月 6日 13日 20日 27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
Enjoy♪優しい ハワイアンフラ(ステップアップ)	10月 4日 11日 18日		15:30~ 16:30		
フラワーアレンジメント(夜)	8月 9日 23日 9月 6日 20日 10月 4日 18日 25日 11月 1日 15日 22日	変則 金曜日 (8回)	19:00~ 20:30	①花バサミ ②手提げ袋(花持帰り用)	会議室 2
シェイプアップコンバット	8月 3日 10日 17日 24日 31日 9月 7日 14日 21日 28日 10月 5日 12日 19日 11月 9日 16日 30日	土曜日 (13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	8月 3日 10日 17日 24日 31日 9月 7日 14日 21日 10月 5日 12日 19日 11月 9日 16日 30日	土曜日 (12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 7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	8月 3日 17日 24日 31日 9月 14日 21日 28日 10月 5日 12日 19日 11月 9日 16日	土曜日 (11回)	10:00 ~ 11:00	①筆記用具 ②初回到教材費11回分 1100円	和室 C
片付け・掃除で夢を叶える! 私らしく輝く空間づくり8回集中講座	8月 3日 17日 31日 9月 7日 21日 10月 5日 19日 11月 9日 16日 30日	土曜日 (8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	8月 3日 17日 24日 31日 9月 14日 21日 28日 10月 5日 12日 19日 11月 9日 16日	土曜日 (11回)	11:15 ~ 12:15	①筆記用具 ②初回到教材費11回分 1100円	和室 C
Let's Enjoy! リッシュ 中学校へのステップ	8月 3日 17日 24日 31日 9月 14日 21日 28日 10月 5日 12日 19日 11月 9日 16日	土曜日 (11回)	12:30 ~ 13:30	①筆記用具 ②初回到教材費11回分 1100円	和室 C
初めての社交ダンス	8月 3日 9月 7日 10月 5日 11月 9日 16日(11:30~12:30)	土曜日 (4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
チャレンジ タンゴ&ルンバ	8月 17日 24日 31日 9月 14日 21日 28日 10月 12日 26日 11月 16日 30日	土曜日 (9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
初心者のための ギター講座(土曜)	9月 7日 21日 10月 5日 19日 11月 9日 16日 30日	土曜日 (5回)	19:00 ~ 20:00	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)	8月 3日 10日 17日 24日 31日 9月 7日 14日 21日 28日 10月 5日 12日 19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(土曜)	9月 7日 21日 10月 5日 19日 11月 9日 16日 30日	土曜日 (5回)	20:15 ~ 21:15	①ドラムスティック ②ドラムパッド ③上履き	会議室 3

☆ 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

