



R6 冬期元気の出る講座

更新日 25.1.8

曜日	講座名	時間	休講日 ⇒	開講日
火	骨盤健康体操	19:30~20:45	12月10日 ⇒	3月18日
	骨盤健康体操	19:30~20:45	12月17日 ⇒	3月25日
水	ZUMBA夜の部	19:30~20:30	1月8日 ⇒	3月19日
木	たのしいエアロ&リングストレッチ	10:00~11:00	12月26日 ⇒	3月13日
金	初めての優しいハワイアンフラ (初心者)	14:20~15:20	12月20日 ⇒	2月28日
	Enjoy♪ 優しいハワイアンフラ (ステップアップ)	15:30~16:30	12月20日 ⇒	2月28日
土	健康カラオケ	10:00~12:00	12月14日 ⇒	3月22日
	アンサンブルバンド講座	17:45~18:45	12月21日 ⇒	3月22日
	初心者のためのギター講座 (土)	19:00~20:00	12月21日 ⇒	3月22日
	初めての優しいハワイアンフラ (ナイトフラ)	19:30~20:30	12月21日 ⇒	3月1日
	リズム観を養うドラム教室 (土)	20:15~21:15	12月21日 ⇒	3月22日

