

# はしお元気村 令和7年 春期『元気の出る講座』日程表

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
ガラスアート	4月 1日 22日 5月 13日 6月 3日 24日 7月 8日 15日	火曜日 (6回)	10:15 ~ 11:45	①材料費 一作品につき 1000円~2000円	会議室 2
こころとカラダが喜ぶゆるYoga①	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 29日	火曜日 (12回)	9:30~ 10:45 11:00~ 12:15	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②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	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 29日	火曜日 (13回)	13:15 ~ 14:15	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット ③オーバーボール(お持ちでない方は初回 にボール代金1700円必要)	和室 A B
ピラティス(昼)	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 29日	火曜日 (13回)	14:30~ 15:30 19:30~ 20:30	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット ③オーバーボール(お持ちでない方は初回 にボール代金1700円必要)	和室 A B 多 ホ 目 的 ル
ピラティス(夜)					
骨盤健康体操	4月 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 29日	火曜日 (12回)	19:30 ~ 20:45	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴 ③ヨガマット	小 ホ ー ル
筆ペンで絵文字を描く 己書幸座	4月 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日	水曜日 (10回)	9:45~ 10:45	①教材費3500円 材料費 一作品につき400円	会議室 ②
だれでもできる!60分体操 肩こり&腰痛&歪み予防	4月 2日 16日 30日 5月 14日 28日 6月 11日 25日 7月 9日 23日	水曜日 (8回)	10:00 ~ 11:00	①運動服・汗拭きタオル ②水分 ③ヨガマット	小 ホ ー ル
初心者のための ギター講座 (水曜)	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	水曜日 (15回)	10:00 ~ 11:00	①ギター ②チューナー ③上履き	会議室 3
ZUMBA® GOLD	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	水曜日 (15回)	11:00 ~ 11:45	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴	多 ホ 目 的 ル
リズム"観"を養う ドラム教室 (水曜)	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	水曜日 (15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® (水曜)	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	水曜日 (15回)	13:30 ~ 14:30	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴	多 ホ 目 的 ル
オシャレなピアノにのせて 童謡・唱歌を歌いましょう♪	4月 9日 23日 5月 14日 28日 6月 11日 25日 7月 9日 23日	水曜日 (7回)	13:30 ~ 14:30	①筆記用具 ②水分	音 楽 室
~ハワイの風をあなたに~ フラダンス	4月 2日 9日 16日 23日 5月 14日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日	水曜日 (10回)	15:00 ~ 16:00	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②筆記用具 ③水分	小 ホ ー ル
K-POPチアダンス	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	水曜日 (15回)	18:30 ~ 19:30	①運動服・汗拭きタオル ②ヨガマット・ポンポン ③シューズ	小 ホ ー ル
ZUMBA® (夜の部)	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	水曜日 (15回)	19:30 ~ 20:30	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴	多 ホ 目 的 ル
中級ヨガ	4月 2日 9日 16日 23日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	水曜日 (14回)	19:50 ~ 20:50	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット	和室 A B
たのしいエアロ & リングストレッチ	4月 3日 10日 17日 24日 5月 1日 8日 15日 22日 29日 6月 5日 12日 19日 26日 7月 3日 10日 17日 24日 31日	木曜日 (16回)	10:00 ~ 11:00	①運動服・汗拭きタオル ②ウェーブリング ③ヨガマット	多 ホ 目 的 ル
初めての大人のジャズピアノ ①ピアノ経験者向け ②ピアノ初心者向け	4月 3日 17日 5月 1日 15日 29日 6月 12日 26日 7月 10日 24日	木曜日 (8回)	①9:45~ 10:45 ②11:00~ 12:00	①筆記用具	音 楽 室
薬膳 (初めての方)	4月 24日 5月 8日 6月 19日 7月 3日 17日	木曜日 (4回)	9:40~ 10:40	①筆記用具 ②薬膳茶材費500円×4回	会議室 2
癒しの中国茶	4月 24日 5月 8日 6月 19日 7月 3日 17日	木曜日 (4回)	10:55 ~ 11:55	①筆記用具 ②中国茶材費500円×4回	会議室 2
薬膳 (2年目以降の方)	4月 24日 5月 8日 6月 19日 7月 3日 17日	木曜日 (4回)	12:10 ~ 13:10	①筆記用具 ②薬膳茶材費500円×4回	会議室 2

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
ZUMBA® (木曜)	4月 3日 10日 17日 24日 5月 1日 8日 15日 22日 29日 6月 5日 12日 19日 26日 7月 3日 10日 17日 24日 31日	木曜日 (16回)	11:30 ~ 12:30	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴	多目的 1 的 ル
体幹トレーニング & ストレッチ	5月 1日 8日 15日 22日 29日 6月 5日 12日 19日 26日 7月 3日 10日 17日 24日 31日	木曜日 (12回)	13:00 ~ 14:00	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②汗拭きタオル ③ヨガマット	多目的 1 的 ル
ストレッチヨガ	4月 3日 10日 17日 24日 5月 8日 15日 22日 29日 6月 5日 12日 19日 26日 7月 3日 10日 17日 24日 31日	木曜日 (15回)	13:30 ~ 14:30	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット	和室 A B
藁で書く自由な 筆文字アート 藁書®	4月 10日 24日 5月 8日 22日 6月 12日 26日 7月 10日 24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	4月 3日 10日 17日 24日 5月 8日 15日 22日 29日 6月 5日 12日 19日 26日 7月 3日 10日 17日 24日 31日	木曜日 (15回)	19:30 ~ 20:30	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット	多目的 1 的 ル
絵画教室 色鉛筆画	4月 4日 11日 18日 25日 5月 2日 9日 16日 23日 30日 6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 11日 18日 25日	金曜日 (15回)	10:00 ~ 12:00	①色鉛筆12本入り ②消しゴム ③スケッチブック	会議 室 2
初めての優しい ハワイアンフラ(初心者)	4月 4日 11日 18日 25日 5月 2日 16日 23日 30日 6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・汗拭きタオル ②筆記用具 ③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)	6月 6日 13日 20日 27日		15:30~ 16:30		
リズム"観"を養う ドラム教室 (金曜)	4月 4日 11日 18日 25日 5月 2日 9日 16日 23日 30日 6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 11日 18日 25日	金曜日 (15回)	18:00 ~ 19:00	①ドラムスティック ②ドラムパッド ③上履き	会議 室 3
フラワーアレンジメント(夜)	4月 4日 18日 5月 2日 16日 30日 6月 6日 20日 7月 4日 18日	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
初心者のための ギター講座 (金曜)	4月 4日 11日 18日 25日 5月 2日 9日 16日 23日 30日 6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 11日 18日 25日	金曜日 (15回)	19:15 ~ 20:15	①ギター ②チューナー ③上履き	会議 室 3
軽音楽 アンサンブル(バンド)講座	4月 4日 18日 5月 2日 16日 30日 6月 13日 27日 7月 11日 25日	金曜日 (8回)	20:30 ~ 21:30	①各パート用品 ②上履き	会議 室 3
シェイプアップコンバット	4月 5日 12日 19日 26日 5月 10日 17日 24日 31日 6月 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日	土曜日 (13回)	10:00 ~ 11:00	①運動服・汗拭きタオル・飲み物 ②軍手orパンチンググローブ ③ヨガマット・シューズ	多目的 1 的 ル
健康カラオケ教室	4月 5日 12日 19日 26日 5月 10日 17日 24日 31日 6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日	土曜日 (14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 1本又は当日LINEを交換	音 楽 室
Let's Enjoying リッシュ 遊んで慣れよう英会話	4月 5日 12日 19日 26日 5月 10日 17日 24日 31日 6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日	土曜日 (14回)	10:00 ~ 11:00	①筆記用具 ②初回到教材費14回分 1400円	和 室 C
おうちまるごとお片付け	4月 12日 26日 5月 10日 24日 6月 7日 14日	土曜日 (5回)	10:30~ 11:30	①筆記用具	会議 室 2
Let's Enjoying リッシュ 楽しくお勉強	4月 5日 12日 19日 26日 5月 10日 17日 24日 31日 6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日	土曜日 (14回)	11:15 ~ 12:15	①筆記用具 ②初回到教材費14回分 1400円	和 室 C
Let's Enjoying リッシュ 中学校へのステップ	4月 5日 12日 19日 26日 5月 10日 17日 24日 31日 6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日 12日 19日 26日	土曜日 (14回)	12:30 ~ 13:30	①筆記用具 ②初回到教材費14回分 1400円	和 室 C
初めての社交ダンス	4月 5日 5月 10日 6月 7日 7月 5日 12日(11:30~12:30)	土曜日 (4回)	12:45 ~ 13:45	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ダンスシューズor室内履き	多目的 1 的 ル
チャレンジ ワルツ&サンバ	4月 12日 19日 26日 5月 17日 24日 31日 6月 14日 28日 7月 12日 19日 26日	土曜日 (9回)	12:45 ~ 13:45	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ダンスシューズor室内履き	多目的 1 的 ル
初めての優しい ハワイアンフラ(ナイトフラ)	4月 5日 12日 19日 26日 5月 17日 24日 31日 6月 7日 14日 21日 28日 7月 5日	土曜日 (10回)	19:30 ~ 20:30	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②筆記用具 ③冷えの気になる方は靴下	小ホ ー ル

☆ 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

はしお元気村  
WELLNESS VILLAGE HASHIO