



春期元気の出る講座

更新日 25.05.18

曜日	講座名	時間	休講日 ⇒ 開講日
火	初めての簡単ピラティス & ヨガ	13:15~14:15	7月8日 ⇒ 7月15日
	ピラティス（昼）	14:30~15:30	7月8日 ⇒ 7月15日
	ピラティス（夜）	19:30~20:30	7月8日 ⇒ 7月15日
水	だれでもできる！60分体操 肩こり&腰痛歪み予防	10:00~11:00	4月2日 ⇒ 7月23日
木	体幹トレーニング & ストレッチ	13:00~14:00	5月15日 ⇒ 7月24日
	ストレッチヨガ	13:30~14:30	5月8日 ⇒ 7月24日
	アロマヨーガ	19:30~20:30	5月8日 ⇒ 7月24日
土	Let's Enjoyイングリッシュ 遊んで慣れよう英会話	10:00~11:00	5月17日 ⇒ 7月19日 7月5日 ⇒ 7月26日
	Let's Enjoyイングリッシュ 楽しくお勉強	11:15~12:15	5月17日 ⇒ 7月19日 7月5日 ⇒ 7月26日
	Let's Enjoyイングリッシュ 中学校へのステップ	12:30~13:30	5月17日 ⇒ 7月19日 7月5日 ⇒ 7月26日
	チャレンジ ワルツ&サンバ	12:45~13:45	6月14日 ⇒ 7月19日

