



冬期元気の出る講座

更新日 25.12.24

曜日	講座名	時間	休講日 ⇒ 開講日
水	初心者のためのギター講座（水）	10:00~11:00	1月7日 ⇒ 3月25日
	リズム観を養うドラム教室（水）	11:15~12:15	1月7日 ⇒ 3月25日
	ZUMBA GOLD	10:00~11:45	1月28日 ⇒ 3月18日 2月4日 ⇒ 3月25日
木	薬膳（初めての方）	9:30~10:30	12月18日 ⇒ 3月26日
	癒しの中国茶	10:45~11:45	
	薬膳（2年目以降の方）	12:00~13:00	
	体幹トレーニング&ストレッチ	13:00~14:00	2月5日 ⇒ 3月19日 2月12日 ⇒ 3月26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5日 ⇒ 2月27日
	Enjoy♪優しいハワイアンフラ ステップアップ	15:30~16:30	
土	健康カラオケ	10:00~12:00	12月6日 ⇒ 3月21日
	Let's Enjoyイングリッシュ 遊んで慣れよう英会話	10:00~11:00	12月6日 ⇒ 3月14日
	Let's Enjoyイングリッシュ 楽しくお勉強	11:15~12:15	
	Let's Enjoyイングリッシュ 中学校へのステップ	12:30~13:30	
	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6日 ⇒ 2月28日

