

* 2023 年前期(4 月～9 月)健康と生きがい講座 *

— 最新講座情報 —

R5.4.3(月)午前 9 時現在



★満席の教室

※お申し込みいただく場合、キャンセル待ちとなります。

コース番号	曜日	教室名	時間
502	金	ピラティス入門	14:00～15:00
507	月	ZUNBA	18:00～18:50
508	木	ZUNBA	19:10～20:00
804	月	子ども書道(書写)	16:00～18:00
1212	第 2・4 火	中高年から始めるらくらくピアノ	13:00～14:30
1213	第 2・4 火	中高年から始めるらくらくピアノ	15:00～16:30
1214	第 2・4 水	中高年から始めるらくらくピアノ	13:00～14:30
1405	第1日	わくわく手作りケーキ教室	10:00～13:00

★定員まで残りわずかの教室

コース番号	曜日	教室名	時間	残席
407	水	ヨーガ	18:30～20:00	3
408	金	ヨーガ	13:30～15:00	4
502	木	ピラティス入門	17:50～18:50	3
503	火	大人女子の美姿勢ピラティス教室	19:00～20:00	2
509	土	ZUMBA	10:15～11:05	3
611	木	大人から始めるクラシックバレエ(初心者)	13:30～14:30	若干名
612	金	大人から始めるクラシックバレエ(基本)	10:40～12:00	若干名
613	金	大人から始めるクラシックバレエ(上級)	10:40～12:40	
705	金	猫背・ゆがみ矯正ストレッチ	9:00～10:00	3
709	月	健康カラダづくり	10:10～12:00	1
710	木	健康カラダづくり	10:10～12:00	4
713	月	体幹・筋トレコース	13:10～15:00	5
714	水	体幹・筋トレコース	10:10～12:00	1
715	火	腰痛・肩こり解消	10:10～12:00	1
905	火	楽しい英会話(入門～初級)	13:00～14:30	1
1406	第3日	わくわく手作りケーキ教室	10:00～13:00	2

★各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。