

* 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。