

平成 31 年度 春季受講カレンダー (4 月 ~ 9 月)

(注) A=午前10時から P=午後1時から 多=多目的ホール 会=会議室 創=創作室 音=音楽室

改正 1

曜日	講座名	時間	4 月				5 月					6 月					7 月					8 月					9 月									
			1週	2週	3週	4週	1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	祭	1週	2週	3週	4週	5週				
火	楽のびヨーガ	10:30~11:40	2		9	16	23				14	21	28		4	11	18	25	2	9		23	30			6		20	27			3	10			
	つるし飾り	9:30~12:30					23						28					25					23						27	8						
	トーンチャイム	10:00~12:00	2			16				創14	21				4		18			2				30				創20	27	8	3					
	ビューティーヨガ	10:00~11:00	2		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25	2	9		23	30			6		20	27			3	10				
	オカリナ(1)	10:00~12:00			9		23			14		28				11		25		9		23			6		20		8			10				
	はじめてのオカリナ(2)	12:30~14:30			9		23			14		28				11		25		9		23			6		20		8			10				
	オカリナ(3)	14:30~16:30			9		23			14		28				11		25		9		23			6		20		8			10				
	ピースステッチ	13:00~15:00			9		23			14		28				11		25		9		23					27	8				10				
	アンチエイジング	13:30~15:00	2			16				14		28			4		18			2			23			6		20				3	10			
	バレエ入門	16:30~17:20	2		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25	2	9		23	30			6		20	27			3	10				
	バレエ基礎	17:30~18:30	2		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25	2	9		23	30			6		20	27			3	10				
	軽スポーツ	13:00~15:00	2		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25	2	9		23	30			6		20	27			3	10				
	着付教室	18:45~20:45			9		23			14		28				11		25		9		23					20	27	8	3						
	かんたんエアロビクス	18:45~19:35	2		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25	2	9		23	30			6		20	27			3	10				
	リトモス・ダンス(1)	19:45~20:45	2		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25	2	9		23	30			6		20	27			3	10				
	ハタ・ヨガ	18:45~19:40	2		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25	2	9		23	30			6		20	27			3	10				
ハタ・ヨガ	19:50~20:45	2		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25	2	9		23	30			6		20	27			3	10					
水	パッチワーク	10:00~12:00	3			17				8	15				5		19			3		17				7		21			8	4				
	リンパケア&ストレッチ	10:00~11:00	3		10	17	24			8	15	22			5	12	19	26		10		24	31			7		21	28			4	11	18	25	
	楽しい絵手紙(1)	10:00~12:00				10			24		8		22				12		26		10		24				21	28	8	4						
	楽しい絵手紙(3)	13:00~15:00				10			24		8		22				12		26		10		24				21	28	8	4						
	楽しい絵手紙(2)	18:00~20:00				10			24		8		22				12		26		10		24				21	28	8	4						
	楽しいハーモニカ	10:00~12:00	3			17						15			29		5		19		3		17				21			8	4	11				
	シェイプアップ体操	13:30~14:30	3		10	17	24			8	15	22			5	12	19	26		3	10		24				7		21	28			4	11	18	
	エンジェル	16:30~17:15			10	17	24			8	15	22			5	12	19	26		3	10		24				7		21	28	8	4	11	18		
	キッズ	17:40~18:40			10	17	24			8	15	22			5	12	19	26		3	10		24				7		21	28	8	4	11	18		
	スリムアップヨガ	19:00~20:00	3		10	17	24			8	15	22			5	12	19	26		3	10		24			7		21	28			4	11	18		
	社交ダンス	18:45~20:45	3		10	17	24			8	15	22			5	12	19	26		3	10		24	31			7		21	28	8	4	11			
	木	ポーセラーツ	10:00~12:00				18					16					13						18						22			8				
リトモス・ダンス(2)		10:00~11:00	4			18	25		9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18				1	8		22						12	19	26
フェルデンクライス		10:00~11:30	4		11	18	25				16	23	30		6	13	20		4	11	18	25			1	8		22						12	19	26
布あそび		13:30~16:30				18					16					20			18								22			8						
やさしい水彩画(1)		13:30~15:30				11			25		9		23				13		27		11		25				8			29	8				19	
やさしい水彩画(2)		18:45~20:45				11			25		9		23				13		27		11		25				8			29	8				19	
太極拳(1)		13:30~15:00	4		11	18	25			9	16	23	30		6	13	20			11	18	25			1	8		22			8			12	19	
太極拳(2)		19:10~20:40	4		11	18	25			9	16	23	30		6	13	20			11	18	25			1	8		22			8			12	19	
太極剣		15:15~16:15	4		11	18	25			9	16	23	30		6	13	20			11	18	25			1	8		22			8			12	19	
カラオケ(5)		13:30~15:30	4			18					16		30			6	20			4		18			1			22			8				19	
リンパケア&健康体操(1)		18:00~19:00			11	18	25			9	16	23	30		6	13	20			4	11	18	25			1	8		22					12	19	26
楽しい歌教室		13:30~15:30			11		25			9		23				13		27		11		25					8			29	8				12	
アクアフィットネス		19:00~19:50	4		11	18				9	16	23	30		6	13	20			4	11	18			1	8		22	29			5	12	19		
金		リンパケア&健康体操(2)	10:00~11:00	5		12	19	26			10	17	24			7	14	21		5	12	19	26			2	9		23					13	20	27
	クラフトバック	10:00~12:00	5			19					17		31			7		21		5		19			2			23		8					20	
	機能改善ヨガ	13:30~14:40	5		12	19	26			10	17	24			7	14	21		5	12	19	26			2	9		23					13	20	27	
	カラオケ(1)	13:30~15:30	5			19					17		31			7		21		5		19			2			23		8					20	
	カラオケ(2)	18:45~20:45	5			19					17		31			7		21		5		19			2			23		8					20	
	陶芸(1)	14:00~17:00	5		12		26			10	17	24			7	14		28		5		19	26				9		23	30	8			13	27	
	陶芸(2)	17:45~20:45	5		12		26			10	17	24			7	14		28		5		19	26				9		23	30	8			13	27	
	セルフリンパケア	19:00~19:30	5		12	19	26			10	17	24			7	14	21		5	12	19	26			2	9		23					13	20	27	
	エアロビクス	19:40~20:45	5		12	19	26			10	17	24			7	14	21		5	12	19	26			2	9		23					13	20	27	
	土	カラオケ(3)	13:30~15:30	6			20					18				1	8		22		6		20			3			24						21	
		カラオケ(4)	18:45~20:45	6			20					18				1	8		22		6		20			3			24						21	
ハワイアンフラダンス(1)		13:30~14:45			音13		多27			音11		多25			会8		多22			音13		多27				音10		多24		8		音14				
ハワイアンフラダンス(2)		13:30~14:45			多13		音27			多11		音25			多8		会22			多13		音27				多10		会24		8		多14				
フラワーアレンジメント		13:30~15:30				20					18						15					20							31	8						
陶芸(3)		17:45~20:45	6		13		27			11	18	25			8	15		29		6		20	27				10		24	31	8			14	28	
フラメンコダンス		19:00~20:30	6		13		27			11	18	25			1	8	15	22		6	13	20	27			3	10		24					14		
楽しいウォーキング					13						11					8						13							24							21