

☆新規講座☆日程表

2021年前期



講座(コース名)	曜日	場所	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計	備考
はじめての スローエアロビクス	火 (月2回)	4F 多目的ホール	13:00~14:00 (第1・3)	6 20	11 18	1 15	6 20	3 24	7 21	12	持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、ヨガマット、 汗拭きタオル、水分
中高年から始める らくらくヨガ体操	金 (月2回)	1F 会議室	15:00~16:00 (第1・3)	2 16	7 21	4 18	2 16	20 (1回無料券)	3 24	12	持ち物：ヨガマット(貸出有)、ハンドタオル、水分、 動きやすい服装
はじめての 楽しいオカリナ	火 (月2回)	2F 第1教室	19:00~20:00 (第2・4)	13 27	11 25	8 22	13 20	10 24	14 21	12	○教材費：初回のみ2,000円 持ち物：オカリナ(ない方はプラスチックオカリナ2,000円) 感染予防のため、オカリナ用マスクをしてのレッスンです。
リフレッシュバレトン	金 (月2回)	3F アスレチック ルーム	15:30~16:15 (第2・4)	9 23	14 28	11 25	9 30	20 27	10 17	12	持ち物：フェイスタオル、水分、動きやすい服装、ヨガ マット

* 日程の変更が行われる場合があります。ご了承お願い致します。