

	講座名	曜日・時間			2020.4月開講日		
アウトドア	フットパス・ウォーキング	毎週	火	10:00-14:00	4月	28日	
	スターウォッチング	第1	水	18:30-20:00	4月	1日	
	はじめての植物ウォッチング	月1回	木	10:00-14:00	4月	16日	
	バードウォッチングⅠ	第2・4		13:30-15:00	4月	2,9,23日	
	バードウォッチングⅡ	第1・3	金土	18:30-20:00	4月	3,18日	
健康	アロガゼーション	月3回	日	13:30-15:00	4月	5,19,26日	
	リフレッシュヨガ	月3回		10:30-11:30	4月	5,19,26日	
	グライディングストレッチ&体幹強化	第1・3	月	18:30-19:45	4月	6,20日	
	和クササイズ	第2・4		18:30-19:45	4月	27日	
	女性のためのピラティス	毎週		10:10-11:10	4月	6,13,20,27日	
	女性のためのピラティス	毎週		11:25-12:25	4月	6,13,20,27日	
	女性のためのピラティス	毎週		18:30-19:45	4月	6,13,20,27日	
	仕事帰りのバレトン	第2・4		19:00-20:00	4月	13,27日	
	男性専科ヨガ	毎週		10:30-12:00	4月	6,13,20,27日	
	月2回の朝ヨガ	第2・4		10:00-11:10	4月	13,27日	
	はじめての健康ヨガ	毎週		14:30-15:30	4月	6,13,20,27日	
	月2回の椅子ヨガ+笑いヨガ	第1・3		15:15-16:45	4月	6,20日	
	太極拳	毎週		15:30-17:30	4月	6,13,20,27日	
	自衛術体操	毎週		13:00-14:30	4月	6,13,20,27日	
	ゆる体操	第1・3		10:30-11:40	4月	6,20日	
	50歳からのゆったり本格ピラティス	月3回		火	10:00-11:00	4月	7,21,28日
	50歳からのゆったり本格ピラティス	月3回			11:15-12:15	4月	7,21,28日
	花架拳と練功十八法	月3回			13:30-15:00	4月	7,14,21日
	女性のためのしなやかストレッチ	月3回	11:10-12:10		4月	21,28日	
	ナチュラルヨガ	月3回	13:00-14:30		4月	7,14,21日	
	メンズヨガ	毎週	19:00-20:30		4月	21,28日	
	心整えスッキリヨガ	第1・3	14:30-15:30		4月	7,21日	
	経絡ヨガ	第2・4	13:30-14:30		4月	14,28日	
	チャレンジヨガ	毎週	15:15-16:15		4月	7,14,21,28日	
	やさしい気功 五環養生操	第2・4	10:00-11:30		4月	14,28日	
	シニアのための代謝UP体操	毎週	15:15-16:45		4月	7,14,21,28日	
	健康体操～健美操	毎週	10:15-11:30		4月	7,14,21,28日	
	腰痛・ひざ痛予防体操	毎週	15:20-16:35		4月	7,14,21,28日	
	さわやか健康体操	毎週	10:15-11:45		4月	7,14,21,28日	
	イスを使ってらくらく体操～健美操	毎週	12:00-12:50		4月	7,14,21,28日	
	お仕事帰りのシェイプアップトレーニング	第2・4	水		18:30-19:45	4月	8,22日
	バレエストレッチコアトレーニング	月3回			13:00-14:00	4月	1,8,22日
	ビューティベルヴィス	第1・3			10:30-11:30	4月	1,15日
	ヨガ入門	毎週			10:30-12:00	4月	1,8,15,22日
	ホーム・ヨーガ	毎週			10:30-12:00	4月	1,8,15,22日
	ホーム・ヨーガ	毎週		15:30-17:00	4月	1,8,15,22日	
	やさしいヨガ	毎週		18:00-19:30	4月	1,8,15,22日	
	若返りヨガ	毎週		14:00-15:00	4月	1,8,15,22日	
	50歳からのブライベートメディカル・ヨガ	第2・4		10:00-11:30	4月	8,22日	
	イングリッシュ&ヨガ	月2回		13:00-14:00	4月	15,22日	
	健康太極拳	毎週		15:30-17:00	4月	1,8,15,22日	
	健康太極拳	毎週		18:00-19:30	4月	1,8,15,22日	
	たのしく健康体操	毎週		10:30-12:00	4月	1,8,15,22日	
	さわやか健康体操	毎週		13:30-15:00	4月	1,8,15,22日	
	60歳からの脳トレ	毎週		木	10:30-11:45	4月	2,9,16,23日
	女性のためのピラティス	毎週			18:30-19:45	4月	2,9,16,23日
	健康太極拳	毎週			10:30-12:00	4月	2,9,16,23日
	健康気功体操 練功十八法&養生功	毎週			10:00-12:00	4月	2,9,16,23日
	マイペースストレッチ	毎週			10:15-11:10	4月	2,9,16,23日
	のびのびストレッチ健康体操	毎週			10:30-12:00	4月	2,9,16,23日
ほぐしの体操～健美操	毎週	17:50-18:50	4月		2,9,16,23日		
気の世界 夜クラス	毎週	18:50-19:50	4月		3,10,24日		

スポーツ	転倒予防運動	毎週	金	13:45-15:00	4月	3,10,17,24日
	55歳からの体力づくり	毎週		12:00-13:15	4月	3,10,17,24日
	顔ヨガ&ストレッチYOGA	月3回		13:00-14:30	4月	3,10,17日
	筋力UPでアンチエイジング	毎週		10:30-12:00	4月	3,10,17,24日
	中高年のための 和おどり体操	毎週		10:00-11:30	4月	3,10,17,24日
	中高年のための ワンサイズダウン体操	毎週		14:00-15:00	4月	3,10,17,24日
	シニアのためのストレッチ&健康体操	毎週		10:00-12:00	4月	3,10,17,24日
	からだにやさしい健康体操	毎週		15:30-17:00	4月	3,10,17,24日
	デューク式ウォーキング	第2・4	土	15:30-17:00	4月	11,25日
	ジャイロキネシス	第1・3		13:30-14:30	4月	4,18日
	ココロカラダメンテナンス 美ヨガ	第2・4		14:00-15:00	4月	11,25日
	健康太極拳	毎週		18:00-19:30	4月	4,11,18,25日
	気の世界	毎週		10:00-11:30	4月	4,11,18,25日
	ボウリング	毎週	月	19:00-20:30	4月	6,13,20,27日
	中高年のやさしい空手	毎週		19:00-20:30	4月	6,13,20,27日
	さわやかリズムエクササイズ	毎週	火	13:30-14:45	4月	7,14,21,28日
	ボウリング	毎週		10:00-12:00	4月	7,14,21,28日
	女性のための空手	毎週		18:30-20:30	4月	7,14,21,28日
	卓球教室	毎週	水	10:00-11:30	4月	1,8,15,22日
	エアロ美クスプラス	毎週		18:30-19:45	4月	1,8,15,22日
古武術	毎週	木	20:15-21:45	4月	2,9,16,23日	
女性合気道	月3回		19:00-20:30	4月	2,9,16日	
脂肪燃焼リズム&ステップ	毎週		11:20-12:20	4月	2,9,16,23日	
ボウリング	毎週		10:00-12:00	4月	2,9,16,23日	
やさしいカラテ	毎週		19:20-20:20	4月	2,9,16,23日	
剣術講座	第2・4	金	18:30-20:00	4月	10,24日	
スポーツウェルネス吹矢教室	毎週		10:00-11:30	4月	3,10,17,24日	
護身術	毎週	土	15:30-17:30	4月	4,11,18,25日	
フェンシング	毎週		13:00-15:00	4月	4,11,18,25日	
中高年のやさしい空手	毎週		11:00-12:30	4月	4,11,18,25日	