

7月開催講座のご案内

回数/月	種目名	時間	7月予定	7月開催日				
火曜日開催講座				6	13	20	27	
月4回	ヨーガストレッチ⑩	10:00~11:00	全週開催	○	○	○	○	
月4回	書道【秋月】	10:00~12:00	全週開催	○	○	○	○	
1・3週	ゆるヨガ	10:00~11:00	7/6・7/20開催	○	○			
2・4週	スローヨガ【朝】	10:00~11:10	7/13・7/27開催		○		○	
月4回	ヨーガストレッチ⑩	11:15~12:15	全週開催	○	○	○	○	
月4回	バレエピラティス【昼】	11:30~12:30	全週開催	○	○	○	○	
月4回	楽しくシェイプ&ストレッチ	12:30~13:30	全週開催	○	○	○	○	
月3回	花の輪〜小原流いけ花教室【最所】	13:00~15:00	7/6・7/13・7/27開催	○	○		○	
月4回	健康体操	14:00~15:30	全週開催	○	○	○	○	
月4回	リラックスヨガ【昼】	14:00~15:00	全週開催	○	○	○	○	
月4回	バレエクラス（ビギナー・ジュニア）	17:30~18:45	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ティングリッシュ英会話	17:30~18:30	全週開催	○	○	○	○	
月4回	スローヨガ【夜】	19:00~20:10	全週開催	○	○	○	○	
月4回	スタンディングワークス	19:00~20:00	全週開催	○	○	○	○	
月4回	英会話	20:00~21:00	全週開催	○	○	○	○	
水曜日開催講座				7	14	21	28	
月4回	リフレッシュヨガ⑩	10:00~11:00	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ゆったり太極拳⑩〜	10:00~10:50	全週開催	○	○	○	○	
月4回	書道【相川】	10:00~12:00	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ゆったり太極拳⑩	11:00~12:30	全週開催	○	○	○	○	
月4回	リフレッシュヨガ⑩	11:20~12:20	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ZUMBA GOLD（ズンバゴールド）	12:40~13:35	全週開催	○	○	○	○	
月4回	フラダンス	13:00~14:30	全週開催	○	○	○	○	
月4回	書道【秋月】	13:30~15:30	全週開催	○	○	○	○	
月4回	バドミントン【昼】	13:30~15:30	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ストレッチ体操【水】	14:30~16:00	全週開催	○	○	○	○	
月4回	子供から大人まで書道教室	16:00~18:30	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ジュニア総合体育	16:30~18:00	全週開催	○	○	○	○	
月3回	ジュニアダンス	17:15~18:15	7/7・7/14・7/21開催	○	○	○		
月4回	バレエピラティス【夜】⑩	18:30~19:30	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ヒップホップダンス	18:45~19:45	全週開催	○	○	○	○	
2・4週	〜自分の声を好きになる！〜話し方教室	19:00~20:00	7/14・7/28開催		○		○	
月4回	バドミントン【祇園中】	19:00~21:00	全週開催	○	○	○	○	
月4回	リラックスヨガ	19:40~20:40	全週開催	○	○	○	○	
月4回	英会話	20:00~21:00	全週開催	○	○	○	○	
月4回	バレエピラティス【夜】⑩	20:00~21:00	全週開催	○	○	○	○	
木曜日開催講座				1	8	15	22	29
月3回	動く瞑想ヨガ	10:00~11:00	7/1・7/8・7/15開催	○	○	○		
1・3週	楽しいイラスト教室	10:00~12:00	7/1・7/15開催	○		○		
月4回	シェイプエアロ	10:15~11:15	7/22お休み	○	○	○		○
2・4週	フラワーアレンジメント	11:00~13:00	7/8・7/22開催		○		○	
月3回	アロマフローヨガ	11:15~12:15	7/1・7/8・7/15開催	○	○	○		
月4回	ストレッチ体操⑩	11:30~13:00	7/29お休み	○	○	○	○	

回数/月	種目名	時間	7月予定	7月開催日				
木曜日開催講座				1	8	15	22	29
月4回	書道【相川】	13:00~15:00	7/22お休み	○	○	○		○
月4回	YogaTriangl（ヨガトライアングル）	13:15~14:15	7/22お休み	○	○	○		○
月4回	ビューティ・ベルヴィス	14:30~15:30	7/22お休み	○	○	○		○
月3回	スマイルコーラス	14:30~16:00	7/1・7/15・7/29開催	○		○		○
月4回	フットサル	16:30~17:30	7/22お休み	○	○	○		○
月4回	弓道【弓道場】	17:00~18:30	全週開催	○	○	○	○	○
月3回	骨盤調整ヨガ	18:30~19:30	7/1・7/8・7/15開催	○	○	○		
月3回	フラダンス（永田クラス）	19:15~20:45	7/1・7/8・7/15開催	○	○	○		
2・4週	アロマテラピー教室	19:00~20:00	7/8・7/22開催		○			○
月4回	バドミントン【潮見小】	19:00~21:00	7/29お休み	○	○	○	○	
月4回	生活ヨガ	19:40~20:40	全週開催	○	○	○	○	○
金曜日開催講座				2	9	16	23	30
月4回	リラックスヨガ⑩	10:00~11:00	7/23お休み	○	○	○		○
月4回	書道 初級から上級まで	10:00~12:00	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	美文字になろう（ボールペン字）	13:00~14:30	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	楽しく書道（初級〜上級）	14:30~16:30	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	太極拳【森岡クラス】	11:00~12:30	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	リフレッシュエアロ	11:15~12:15	7/23お休み	○	○	○		○
月4回	美ラインヨガ	12:45~13:45	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	楽しいコーラス	13:00~14:00	全週開催	○	○	○	○	○
月3回	ソシアルダンス【初心者】	13:30~14:30	7/2・7/9・7/16開催	○	○	○		
月3回	ソシアルダンス【経験者】	15:00~16:00	7/2・7/9・7/16開催	○	○	○		
月4回	健康体操	14:00~15:30	7/30お休み	○	○	○	○	
月4回	ジュニア陸上	16:30~18:00	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	バレエクラス【ベビー】	17:00~17:50	7/30お休み	○	○	○	○	
月4回	バレエクラス【ビギナー】	18:00~19:00	7/30お休み	○	○	○	○	
月4回	バレエクラス【ジュニア】	19:10~20:30	7/30お休み	○	○	○	○	
月4回	ティングリッシュ英会話【小学生】	17:00~18:00	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	ティングリッシュ英会話【中学生】	18:00~19:00	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	ギター教室【初心者】	18:00~19:00	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	ギター教室	19:00~20:00	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	韓国語会話	19:00~20:00	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	韓国語講座	20:00~21:00	全週開催	○	○	○	○	○
土曜日開催講座				3	10	17	24	31
1・3週	歩きと笑顔の超健康体操	10:30~11:30	7/3・7/17開催	○		○		
月4回	骨盤ビューティエクササイズ	10:00~11:00	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	Men'sエクササイズ	11:15~12:00	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	スポーツ吹矢	14:00~16:00	全週開催	○	○	○	○	○
月3回	花の輪〜小原流いけ花教室【島内】	10:00~12:00	7/10・7/24・7/31開催		○		○	○
2・4週	フラダンス【夜】	19:00~20:30	7/10・7/31開催		○			○
月4回	フリー将棋道場	13:00~17:00	全週開催	○	○	○	○	○
日曜日開催講座				4	11	18	25	
1・3週	子ども将棋教室	9:00~12:00	7/4・7/18開催	○		○		