

## 11月開催講座のご案内

1/2

回数/月	種目名	時間	場所	11月予定	11月開催日				
<b>火曜日開催講座</b>					<b>2</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>
月4回	ヨーガ ストレッチ⑩	10:00~11:00	2F	11/23 お休み	○	○	○		○
月4回	書道【秋月】	10:00~12:00	講座室	11/23 お休み	○	○	○		○
1・3週	ゆるヨガ	10:00~11:00	3F	11/2・16 開催	○		○		
2・4週	スローヨガ【朝】	10:00~11:10	3F	11/9・30 開催		○			○
月4回	ヨーガ ストレッチ⑩	11:15~12:15	2F	11/23 お休み	○	○	○		○
月4回	バレエピラティス【昼】	11:30~12:30	3F	11/23 お休み	○	○	○		○
月4回	楽しくシェイプ&ストレッチ	12:30~13:30	2F	全週開催	○	○	○	○	○
月3回	花の輪~小原流いけ花教室【最所】	13:00~15:00	2F	11/2・16・30 開催	○		○		○
月4回	健康体操	14:00~15:30	2F	11/30 お休み	○	○	○	○	
月4回	リラックスヨガ【昼】	14:00~15:00	3F	全週開催	○	○	○	○	○
月4回	新講座!「健康寿命」を伸ばそう!イキイキ元気体操	15:45~16:30	2F	x c	○	○	○		○
月4回	バレエクラス(ビギナー・ジュニア)	17:30~18:45	3F	11/23 お休み	○	○	○		○
月4回	ティングリッシュ英会話【高校生】	17:30~18:30	講座室	11/23 お休み	○	○	○		○
月4回	スローヨガ【夜】	19:00~20:10	2F	11/23 お休み	○	○	○		○
月4回	スタンディングワークス	19:00~20:00	3F	11/23 お休み	○	○	○		○
月4回	英会話	20:00~21:00	講座室	全週開催	○	○	○	○	○
<b>水曜日開催講座</b>					<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	
月4回	リフレッシュヨガ⑩	10:00~11:00	2F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ゆったり太極拳⑩~基礎から学ぼう~	10:00~10:50	3F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	書道【相川】	10:00~12:00	講座室	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ゆったり太極拳⑩~簡単な套路を覚えよう~	11:00~12:30	3F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	リフレッシュヨガ⑩	11:15~12:15	2F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ZUMBA GOLD(ズンバゴールド)	12:40~13:35	3F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	フラダンス	12:30~14:30	2F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	書道【秋月】	13:30~15:30	講座室	全週開催	○	○	○	○	
月4回	バドミントン【昼】	13:30~15:30	体育館	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ストレッチ体操&レクリエーションダンス【水】	14:30~16:00	2F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	子供から大人まで書道教室【水】	16:00~18:30	講座室	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ジュニア総合体育	16:30~18:00	祇園小	全週開催	○	○	○	○	
月3回	ジュニアダンス	17:15~18:15	2F	11/3・17・24 開催	○		○	○	
月4回	バレエピラティス【夜】⑩	18:30~19:30	2F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ヒップホップダンス	18:45~19:45	3F	11/10⇒11/13(土)へ振替	○	替	○	○	
2・4週	~自分の声を好きになる!~話し方教室	19:00~20:00	講座室	11/10・24 開催		○			○
月4回	バドミントン【祇園中】	19:00~21:00	祇園中	全週開催	○	○	○	○	
月4回	リラックスヨガ	19:40~20:40	2F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	新講座!SALSATION®サルセッション【水】	20:00~21:00	3F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	英会話	20:00~21:00	講座室	全週開催	○	○	○	○	
<b>木曜日開催講座</b>					<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	
月3回	名称変更!ゆったりコンディショニングヨガ	10:00~11:00	3F	11/4・11・18 開催	○	○	○		
1・3週	楽しいイラスト教室	10:00~12:00	講座室	11/4・18 開催	○		○		
月4回	シェイプエアロ	10:15~11:15	2F	全週開催	○	○	○	○	
2・4週	フラワーアレンジメント	11:00~13:00	講座室	11/11・25 開催		○		○	
月3回	アロマフローヨガ	11:15~12:15	3F	11/4・11・18 開催	○	○	○		
月4回	ストレッチ体操&レクリエーションダンス【木】	11:30~13:00	2F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	書道【相川】	13:00~15:00	講座室	全週開催	○	○	○	○	
月4回	YogaTriangl(ヨガトライアングル)	13:15~14:15	2F	全週開催	○	○	○	○	
月4回	ビューティ・ベルヴィス	14:30~15:30	2F	全週開催	○	○	○	○	
月3回	スマイルコーラス	14:30~16:00	体育館	11/11・18・25 開催		○	○	○	
月4回	新設!子供から大人まで書道教室【木】	16:00~18:30	講座室	全週開催	○	○	○	○	

回数/月	種目名	時間	場所	11月予定	11月開催日			
<b>木曜日開催講座</b>					<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>
月4回	フットサル	16:30~17:30	体育館	全週開催	○	○	○	○
月4回	弓道【弓道場】	17:00~18:30	武道館	11/11・18・25 開催		○	○	○
月3回	骨盤調整ヨガ	18:30~19:30	2F	11/4・11・18 開催	○	○	○	
月3回	フラダンス(永田クラス)	19:15~20:30	3F	11/4・11・18 開催	○	○	○	
2・4週	アロマテラピー教室	19:00~20:00	講座室	11/4・18 開催	○		○	
月4回	バドミントン【潮見小】	19:00~21:00	潮見小	全週開催	○	○	○	○
月4回	生活ヨガ	19:40~20:40	2F	全週開催	○	○	○	○
<b>金曜日開催講座</b>					<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>
月4回	リラックスヨガ <sup>®</sup>	10:00~11:00	2F	全週開催	○	○	○	○
月4回	書道 初級から上級まで	10:00~12:00	講座室	11/12 お休み	○		○	○
月4回	美文字になろう(ボールペン字)	13:00~14:30	講座室	11/12 お休み	○		○	○
月4回	楽しく書道(初級~上級)	14:30~16:30	講座室	11/12 お休み	○		○	○
月4回	太極拳【森岡クラス】	11:00~12:30	3F	全週開催	○	○	○	○
月4回	リフレッシュエアロ	11:15~12:15	2F	11/26⇒11/25(木)へ振替	○	○	○	替
月4回	美ラインヨガ	12:45~13:45	2F	全週開催	○	○	○	○
月4回	楽しいコーラス	13:00~14:00	体育館	全週開催	○	○	○	○
月3回	ソーシャルダンス【初心者】	13:30~14:30	3F	11/5・12・19 開催	○	○	○	
月3回	ソーシャルダンス【経験者】	15:00~16:00	3F	11/5・12・19 開催	○	○	○	
月4回	健康体操	14:00~15:00	2F	全週開催	○	○	○	○
月4回	ジュニア陸上	16:30~18:00	祇園小	全週開催	○	○	○	○
月4回	バレエクラス【ベビー】	17:00~17:50	2F	全週開催	○	○	○	○
月4回	バレエクラス【ビギナー】	18:00~19:00	2F	全週開催	○	○	○	○
月4回	バレエクラス【ジュニア】	19:10~20:30	2F	全週開催	○	○	○	○
月4回	ティンブリッシュ英会話【小学生】	17:00~18:00	講座室	全週開催	○	○	○	○
月4回	新設!ティンブリッシュ英会話 フリーカンパセーション	18:00~19:00	講座室	全週開催	○	○	○	○
月4回	ギター教室【初心者】	18:00~19:00	3F	全週開催	○	○	○	○
月4回	ギター教室	19:00~20:00	3F	全週開催	○	○	○	○
月4回	韓国語会話	19:00~20:00	講座室	全週開催	○	○	○	○
月4回	韓国語講座	20:00~21:00	講座室	全週開催	○	○	○	○
<b>土曜日開催講座</b>					<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
1・3週	歩きと笑顔の超健康体操	10:30~11:30	3F	11/6・20 開催	○		○	
月4回	骨盤ビューティエクササイズ	10:00~11:00	2F	全週開催	○	○	○	○
月4回	Men'sエクササイズ	11:15~12:00	2F	全週開催	○	○	○	○
2・4週	新講座! SALSATION® サルセーション【土】	12:15~13:15	2F	11/13・27 開催		○		○
月4回	スポーツ吹矢	14:00~16:00	3F	全週開催	○	○	○	○
月3回	花の輪~小原流いけ花教室【島内】	10:00~12:00	講座室	11/6・13・27 開催	○	○	○	
2・4週	フラダンス【夜】	19:00~20:30	2F	11/13・27 開催		○		○
月4回	フリー将棋道場	13:00~17:00	講座室	全週開催	○	○	○	○
<b>日曜日開催講座</b>					<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>
1・3週	子ども将棋教室	9:00~12:00	講座室	11/7・14 開催	○		○	

## 振替講座のご案内

種目名	講座日	振替日	場所
ヒップホップダンス	11月10日(水)	11月13日(土) 17:30~18:30	2F
リフレッシュエアロ	11月26日(金)	11月25日(木) ~	3F