

6月開催講座のご案内

| 回数/月 | 種目名 | 時間 | 場所 | 6月予定 | 6月開催日 | | | |
|---------|-------------------|-------------|-----|--------------|-------|----|----|----|
| 火曜日開催講座 | | | | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| 月4回 | ヨーガ ストレッチ⑩ | 10:00~11:00 | 2F | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | 書道【秋月】 | 10:00~12:00 | 講座室 | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | スローヨガ【朝】 | 10:00~11:10 | 3F | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | ヨーガ ストレッチ⑪ | 11:15~12:15 | 2F | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | バレエピラティス【昼】 | 11:30~12:30 | 3F | 6/28 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 | 講座室 | 6/7・14・28 開催 | ○ | ○ | | ○ |
| 月4回 | 健康体操+フレイル予防 | 14:00~15:30 | 2F | 全週開催予定 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | リラックスヨガ【昼】 | 14:00~15:00 | 3F | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | 美ラインヨガ | 15:40~16:40 | 2F | 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 | 3F | 6/28 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 | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | スローヨガ【夜】 | 19:00~20:10 | 2F | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | スタンディングワークス | 19:00~20:00 | 3F | 6/28 お休み | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | 英会話 | 20:00~21:00 | 講座室 | 6/7 のみ開催 | ○ | | | |
| 振替分 | HIPHOP 5/4分 | 20:00~21:00 | 3F | 6/7 開催 | ○ | | | |

↓ 振替のご案内 ↓

| | | | | |
|----|-------------|-------------|----|----------------|
| 振替 | バレエピラティス【昼】 | 12:30~13:30 | 3F | 6/2(木)・6/16(木) |
| 振替 | スタンディングワークス | 19:00~20:00 | 3F | 6/2(木)・6/16(木) |

| 水曜日開催講座 | | | | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
|---------|------------------------|-------------|-----|-------------|---|---|----|----|----|
| 月4回 | リフレッシュヨガ⑩ | 10:00~11:00 | 2F | 5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 | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | 書道【相川】 | 10:00~12:00 | 講座室 | 5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 | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | リフレッシュヨガ⑪ | 11:15~12:15 | 2F | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | フラダンス | 12:30~14:30 | 2F | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | ZUMBA GOLD(ズンバゴールド) | 12:40~13:30 | 3F | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | 書道【秋月】 | 13:30~15:30 | 講座室 | 6/29 お休み | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | バドミントン【昼】 | 13:30~15:30 | 体育館 | 5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 | 6/1 お休み | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | 子どもから大人まで書道教室【水】 | 16:00~18:30 | 講座室 | 6/29 お休み | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | ジュニア総合体育 | 16:30~18:00 | 祇園小 | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | フットサル | 17:00~18:00 | 体育館 | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月3回 | ジュニアダンス | 17:15~18:15 | 2F | 6/1・8・15 開催 | ○ | ○ | ○ | | |
| 月4回 | バレエピラティス【夜】⑫ | 18:30~19:30 | 2F | 6/29 お休み | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | HIPHOP | 18:45~19:45 | 3F | 6/29 お休み | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | バドミントン【祇園中】 | 19:00~21:00 | 祇園中 | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | リラックスヨガ | 19:40~20:40 | 2F | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | SALSATION® サルセッション【水】 | 20:00~21:00 | 3F | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

↓ 振替のご案内 ↓

| | | | | |
|----|-------------|-------------|----|--------|
| 振替 | HIPHOP 5/4分 | 20:00~21:00 | 3F | 6/7(火) |
|----|-------------|-------------|----|--------|

| 木曜日開催講座 | | | | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
|---------|------------------------|-------------|-----|-------------|---|---|----|----|----|
| 1・3週 | 楽しいイラスト教室 | 10:00~12:00 | 講座室 | 6/2・16 開催 | ○ | | ○ | | |
| 月3回 | コアフルネスヨガ | 10:00~11:00 | 3F | 6/2・9・16 開催 | ○ | ○ | ○ | | |
| 月4回 | シェイプ エアロ | 10:15~11:15 | 2F | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2・4週 | フラワーアレンジメント | 11:00~13:00 | 講座室 | 6/9・23 開催 | | ○ | | ○ | |
| 月3回 | アロマフローヨガ | 11:15~12:15 | 3F | 6/2・9・16 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 | 6/2 お休み | | ○ | ○ | ○ | ○ |

6月開催講座のご案内

| 回数/月 | 種目名 | 時間 | 場所 | 6月予定 | 6月開催日 | | | | |
|----------------|-------------------------|-------------|-----|--------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 木曜日開催講座 | | | | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 振替分 | バレエピラティス 火曜・昼 | 12:30~13:30 | 3F | 6/2・16 開催 | ○ | | ○ | | |
| 月4回 | 書道【相川】 | 13:00~15:00 | 講座室 | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | YogaTriangl (ヨガトライアングル) | 13:15~14:15 | 2F | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月4回 | ビューティ・ベルヴィス | 14:30~15:30 | 2F | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 月3回 | スマイルコーラス | 14:30~16:00 | 体育館 | 6/9・16・23 開催 | | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | 子どもから大人まで書道教室【木】 | 16:00~18:30 | 講座室 | 6/30 お休み | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | 弓道【弓道場】 | 17:00~18:30 | 武道館 | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 臨時 | バレエ発表会前特別レッスン | 17:30~19:00 | 3F | 6/9・23 開催 | | ○ | | ○ | |
| 月3回 | 骨盤調整ヨガ | 18:30~19:30 | 2F | 6/2・9・16 開催 | ○ | ○ | ○ | | |
| 2・4週 | アロマテラピー教室 | 19:00~20:00 | 講座室 | 6/9・23 開催 | | ○ | | ○ | |
| 月4回 | バドミントン【潮見小】 | 19:00~21:00 | 潮見小 | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 振替分 | スタンディングワークス 火曜 | 19:00~20:00 | 3F | 6/2・16 開催 | ○ | | ○ | | |
| 月3回 | フラダンス (永田クラス) | 19:30~20:30 | 3F | 6/2・9・16 開催 | ○ | ○ | ○ | | |
| 月4回 | 生活ヨガ | 19:40~20:40 | 2F | 5週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 金曜日開催講座 | | | | | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| 月4回 | リラックスヨガ㊦ | 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 | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | 美文字になろう (ボールペン字) | 13:00~14:30 | 講座室 | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | 楽しく書道 (初級から上級まで) | 14:30~16:30 | 講座室 | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | 太極拳【森岡クラス】 | 11:00~12:30 | 3F | 6/3 お休み | | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | リフレッシュエアロ | 11:15~12:15 | 2F | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | バランスコーディネーション | 12:30~13:15 | 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 | 6/3・10・17 開催 | ○ | ○ | ○ | | |
| 月3回 | ソーシャルダンス【経験者】 | 15:00~16:00 | 3F | 6/3・10・17 開催 | ○ | ○ | ○ | | |
| 月4回 | 健康体操+フレイル予防 | 13:30~14:30 | 2F | 6/3 お休み | | ○ | ○ | ○ | |
| 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 | ティングリッシュ英会話【小学生】 | 17:00~18:00 | 講座室 | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月4回 | ティングリッシュ英会話 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 土曜日開催講座 | | | | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 月3回 | 花の輪~小原流いけ花教室【島内】 | 10:00~12:00 | 講座室 | 6/4・11・18 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 1・3週 | 今日から始める貯筋運動 | 10:30~11:30 | 3F | 6/4・18 開催 | ○ | | ○ | | |
| 月4回 | Men'sエクササイズ | 11:15~12:00 | 2F | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 1・3週 | FRP ファンクショナル ローラー ピラティス | 12:30~13:30 | 2F | 6/4・18 開催 | ○ | | ○ | | |
| 2・4週 | SALSATION® サルセッション【土】 | 12:15~13:15 | 2F | 6/11・25 開催 | | ○ | | ○ | |
| 月4回 | スポーツ吹矢 | 14:00~16:00 | 3F | 全週開催 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 月3回 | 脳トレピアノ® ~キーボードグループレッスン~ | 16:30~18:00 | 講座室 | 6/4・11・18 開催 | ○ | ○ | ○ | | |
| 2・4週 | フラダンス【夜】 | 19:00~20:30 | 2F | 6/4・11・25 開催 | ○ | ○ | | ○ | |
| 日曜日開催講座 | | | | | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| 1・3週 | 子ども将棋教室 | 9:00~12:00 | 講座室 | 6/5・19 開催 | ○ | | ○ | | |