

|      |                                   |                           |                             |     |     |     |    |             |     |               |
|------|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----|-----|-----|----|-------------|-----|---------------|
| 月    | やさしい体ほぐし ★ 一般男女                   |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | 石橋浩子          |
|      | 日程時間                              | 4/6・13・20<br>6/1・8・15・29  | 5/4・11・18<br>10:00~11:00    | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |
| 月    | ピラティス ★★ 高校生以上男女                  |                           |                             |     |     |     | 会場 | 第1・2<br>学習室 | 講師名 | 米山達哉          |
|      | 日程時間                              | 4/6・13・20<br>6/1・8・15・29  | 5/4・11・18<br>19:30~20:30    | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |
| 火    | ゆっくりエアロビクス ★ 一般男女                 |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | 今井礼子          |
|      | 日程時間                              | 4/7・14・21・28<br>6/9・16・23 | 5/12・19・26<br>13:30~14:30   | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |
|      | NEW わくわくKids Dance 年長の園児~小学3年生まで可 |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | 伊原琴音          |
| 日程時間 | 4/7・14・21・28<br>6/2・9・23          | 5/12・19・26<br>18:15~19:15 | 回数                          | 10回 | 定員  | 30名 |    |             |     |               |
| 火    | 時間が変わりました ZUMBAズンバ® ★★★ 一般男女      |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | SATO & TAKA   |
|      | 日程時間                              | 4/7・14・21・28<br>6/2・9・16  | 5/12・19・26<br>19:30~20:30   | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |
|      | やさしいヨガルーシーダットン ★ 小学生高学年以上         |                           |                             |     |     |     | 会場 | 第1・2<br>学習室 | 講師名 | 石橋浩子          |
| 日程時間 | 4/7・14・21<br>6/9・16・23・30         | 5/12・19・26<br>19:30~20:30 | 回数                          | 10回 | 定員  | 20名 |    |             |     |               |
| 水    | NEW ピラティス(ビギナー) ★ 一般男女            |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | 高木 愛          |
|      | 日程時間                              | 4/8・15・22<br>6/3・10・17・24 | 5/13・20・27<br>13:30~14:30   | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |
| 水    | ステップエクササイズ ★★★ 高校生以上男女            |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | 杉浦礼子          |
|      | 日程時間                              | 4/1・8・15・22<br>6/3・17・24  | 5/13・20・27<br>19:30~20:30   | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |
| 木    | 太極拳 ★ 一般男女                        |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | 関矢啓子          |
|      | 日程時間                              | 4/9・16・23<br>6/4・11・18    | 5/7・14・21・28<br>10:00~11:30 | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |
| 木    | NEW ビューティシェイプヨガ ★★★ 一般男女          |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | 松井絵理          |
|      | 日程時間                              | 4/9・16・23<br>6/4・11・18    | 5/7・14・21・28<br>19:30~20:30 | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |
| 金    | 時間が変わりました 体調改善コンディショニング ★ 一般男女    |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | しらさん家<br>三浦琴美 |
|      | 日程時間                              | 4/3・10・17・24<br>6/5・12・19 | 5/15・22・29<br>9:30~10:45    | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |
| 金    | 体幹トレーニング ★★ 一般男女                  |                           |                             |     |     |     | 会場 | 文化ホール       | 講師名 | 今井礼子          |
|      | 日程時間                              | 4/10・17・24<br>6/5・12・19   | 5/8・15・22・29<br>11:00~12:00 | 回数  | 10回 | 定員  |    |             |     |               |

※☆マークは運動強度の目安です。☆の数が増えると強度も高くなります。