

秋のラピカ教室



どなたでも受講できます。皆さん楽しく学べます！

ラピカ文化教室

曜日	習字一般	小学生・習字	小学生・習字 15時半	小・中学生・習字 17時	小学生・習字 15時半	小・中学生・習字 17時	男の茶の湯 (宗偏流)	和を感じるステキな竹細工	楽しい食器づくり	茶道 (裏千家流)	クリスマスケーキ作り	
火	10/3-10-17-24 12/5-12-19	11/7-14-21 13:30~15:30	10/3-10-24 12/5-12-19	11/7-14-28 15:30~17:00	10/4-11-25 12/6-13-20	11/8-22-29 15:30~17:00	10/4-11-25 12/6-13-20	11/8-22-29 17:00~18:30	10/4-11-25 12/6-13-20	11/8-22-29 17:00~18:30	10/12-19-26 12/7-14-21	11/9-23-30 15:30~17:00
水	10/3-10-24 12/5-12-19	11/7-14-28 15:30~17:00	10/4-11-25 12/6-13-20	11/8-22-29 15:30~17:00	10/4-11-25 12/6-13-20	11/8-22-29 17:00~18:30	10/4-11-25 12/6-13-20	11/8-22-29 17:00~18:30	10/4-11-25 12/6-13-20	11/8-22-29 17:00~18:30	10/12-19-26 12/7-14-21	11/9-23-30 15:30~17:00
木	10/12-19-26 12/7-14-21	11/9-23-30 15:30~17:00	10/12-19-26 12/7-14-21	11/9-23-30 15:30~17:00	10/12-19-26 12/7-14-21	11/9-23-30 15:30~17:00	10/12-19-26 12/7-14-21	11/9-23-30 15:30~17:00	10/12-19-26 12/7-14-21	11/9-23-30 15:30~17:00	10/12-19-26 12/7-14-21	11/9-23-30 15:30~17:00
金	10/6-20 12/8	11/17-24 10:00~12:00	10/6-20 12/8	11/17-24 10:00~12:00	10/6-20 12/8	11/17-24 10:00~12:00	10/6-20 12/8	11/17-24 10:00~12:00	10/6-20 12/8	11/17-24 10:00~12:00	10/6-20 12/8	11/17-24 10:00~12:00
土	10/21-28 12/9	11/18-25 13:30~15:30	10/21-28 12/9	11/18-25 13:30~15:30	10/21-28 12/9	11/18-25 13:30~15:30	10/21-28 12/9	11/18-25 13:30~15:30	10/21-28 12/9	11/18-25 13:30~15:30	10/21-28 12/9	11/18-25 13:30~15:30
日	10/8-22 12/3-17	11/5-26 13:00~15:00	10/8-22 12/3-17	11/5-26 13:00~15:00	10/8-22 12/3-17	11/5-26 13:00~15:00	10/8-22 12/3-17	11/5-26 13:00~15:00	10/8-22 12/3-17	11/5-26 13:00~15:00	10/8-22 12/3-17	11/5-26 13:00~15:00
土	12/16	9:30~13:00	12/16	9:30~13:00	12/16	9:30~13:00	12/16	9:30~13:00	12/16	9:30~13:00	12/16	9:30~13:00

ラピカフィットネス教室

曜日	やさしい体ほくし ★	マットピラティス ★	ZUMBAズンパ® ★★★	ゆっくりエアロビクス ★	脂肪燃焼エアロビクス ★★	やさしいヨガルーシーダットン ★	楽しく踊るフラダンス ★	ステップエクササイズ ★★★	太極拳 ★	ソフトエアロビクス ★	体調改善コンディショニング ★	誰でもヨガ ★
月	10/2-16-30 12/4-11-18	11/6-13-20 19:30~20:30	10/2-16-30 12/4-11-18	11/6-13-20 19:30~20:30	10/2-16-30 12/4-11-18	11/6-13-20 20:00~21:00	10/2-9-16-30 12/4-11-18	11/6-13-20 20:00~21:00	10/2-9-16-30 12/4-11-18	11/6-13-20 20:00~21:00	10/2-9-16-30 12/4-11-18	11/6-13-20 20:00~21:00
火	10/3-10-24 12/5-12-19	11/7-14-28 13:30~14:30	10/3-10-24 12/5-12-19	11/7-14-28 13:30~14:30	10/3-10-24 12/5-12-19	11/7-14-28 13:30~14:30	10/3-10-24 12/5-12-19	11/7-14-28 13:30~14:30	10/3-10-24 12/5-12-19	11/7-14-28 13:30~14:30	10/3-10-24 12/5-12-19	11/7-14-28 13:30~14:30
水	10/11-18-25 12/6-13-20	11/15-22-29 13:30~14:30	10/11-18-25 12/6-13-20	11/15-22-29 13:30~14:30	10/11-18-25 12/6-13-20	11/15-22-29 13:30~14:30	10/11-18-25 12/6-13-20	11/15-22-29 13:30~14:30	10/11-18-25 12/6-13-20	11/15-22-29 13:30~14:30	10/11-18-25 12/6-13-20	11/15-22-29 13:30~14:30
木	10/5-12-19-26 12/7-14-21	11/2-16-30 10:00~11:30	10/5-12-19-26 12/7-14-21	11/2-16-30 10:00~11:30	10/5-12-19-26 12/7-14-21	11/2-16-30 10:00~11:30	10/5-12-19-26 12/7-14-21	11/2-16-30 10:00~11:30	10/5-12-19-26 12/7-14-21	11/2-16-30 10:00~11:30	10/5-12-19-26 12/7-14-21	11/2-16-30 10:00~11:30
金	10/6-13-27 12/1-8-15-22	11/3-17-24 10:00~11:30	10/6-13-27 12/1-8-15-22	11/3-17-24 10:00~11:30	10/6-13-27 12/1-8-15-22	11/3-17-24 10:00~11:30	10/6-13-27 12/1-8-15-22	11/3-17-24 10:00~11:30	10/6-13-27 12/1-8-15-22	11/3-17-24 10:00~11:30	10/6-13-27 12/1-8-15-22	11/3-17-24 10:00~11:30

※8月中旬より文化ホール改修工事のため、開催会場の変更がありますので、予めご了承ください。※☆マークは運動強度の目安です。☆3つが一歩運動強度が高くなります。

ラピカと一緒に秋のワンコインレッスン
※フィットネス教室には施設料金が含まれておりませんが、ロッカールームをご利用になりたい方は、アリーナ料金100円を別途総合受付でお支払い下さい。

ZUMBA® gold

ズンパ®よりもゆったりとしたリズムなので、初心者や高齢者にも安心してご参加いただけます。
日程/10月③④⑤⑥ 11月①②③④⑤⑥ 12月⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟
場所/文化ホール(○印はアリーナ) 時間/11:00-12:00 講師/SATO&TAKA 定員/50名

ZUMBA®

ランのリズムで心も体もリフレッシュ！
日程/10月③④⑤⑥ 11月①②③④⑤⑥ 12月②④⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟
場所/文化ホール(○印は第2体育館) 時間/20:00-21:00 講師/SATO&TAKA 定員/25名

ラテンエアロビクス

前半はストレッチや肩・腕・背筋を動かすストレッチ。後半は音楽に合わせてラテンの動きを楽しみます。
日程/10月③ 11月② 12月⑦
場所/文化ホール(○印は学習室) 時間/12:00-12:50 講師/近藤智子 定員/30名



踏み台(ステップ)運動

踏み台(ステップ15cm~20cm)を使って有酸素運動を行います。運動が苦手な方でもゆっくりなリズムで行うので安心！
日程/10月③④⑤⑥ 11月②④⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟
場所/文化ホール(○印は学習室) 時間/10:00-11:00 講師/星野裕美 定員/25名



全10回申込の場合
3,500円で受講できます
9/15(金)より
申込開始