

平成
30年度



月いち講座

年間スケジュール

月に1回の
申込制無料講座



	教室名	開催日	時間	対象	募集開始～ 締切日
4月	アロマストレッチ	4月14日(土)	9:30~10:30	16歳以上	2月15日～ 3月14日(水)
5月	フットケア	5月12日(土)	9:30~10:30	16歳以上	3月15日～ 4月11日(水)
6月	夏に向けての シェイプアップ講座	6月9日(土)	9:30~10:30	16歳以上	4月15日～ 5月10日(木)
7月	コアコンディショニング	7月14日(土)	9:30~10:30	16歳以上	5月15日～ 6月13日(水)
8月	作って遊ぼう	8月2日(木)	11:00~12:00	小学生以上	6月15日～ 7月12日(木)
9月	腰痛予防・改善講座	9月8日(土)	9:30~10:30	16歳以上	7月15日～ 8月9日(木)
10月	スローエアロビック	10月20日(土)	9:30~10:30	16歳以上	8月15日～ 9月11日(火)
11月	転倒予防 トレーニング	11月10日(土)	9:30~10:30	概ね60歳以上	9月15日～ 10月11日(木)
12月	アロマケア	12月8日(土)	9:30~10:30	16歳以上	10月15日 11月12日(月)
1月	親子体操	1月12日(土)	15:00~16:00	4~6歳児と その保護者	11月15日～ 12月12日(水)
2月	ロコモティブ シンドローム	2月16日(土)	9:30~10:30	18歳以上	12月15日 1月10日(木)
3月	春に向けて カラダ改造計画	3月9日(土)	9:30~10:30	16歳以上	1月15日～ 2月13日(水)