

# スポーツ&カルチャー教室スケジュール (2020年度4月～)

	月		火		水	木		金	土		日	
	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	多目的室	会議室	多目的室	多目的室	会議室	多目的室	
10:00	やさしいヨガ 10:00～11:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	事前申込 2日前まで  色を楽しむ 塗り絵 10:30～ 12:00 定員 15名 510円/1回	みんなで歌おう 懐かしの曲 10:00～ 12:00 定員 20名 1,020円/1回	初心者 健康 麻雀教室 10:00～ 12:30 定員 16名 1,530円/1回	やさしいヨガ 11:00～ 12:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	初心者 健康 麻雀教室 10:00～ 12:30 定員 16名 1,530円/1回	やさしいヨガ 10:00～11:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	やさしいヨガ 10:30～ 11:15 定員 20名 5,760円/8回 又は720円/1回	やさしいヨガ 11:30～ 12:15 定員 20名 5,760円/8回 又は720円/1回	事前申込 6日前まで  手づくり ソーイング 11:30～ 14:00 定員 10名 1,530円/1回	キッズダンス 低学年 10:00～11:00 定員 15名 8,560円/8回	キッズダンス 高学年 11:00～12:00 定員 15名 8,560円/8回
11:00	医療体操 ラフィーラ 13:30～14:30 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回											
12:00		医療体操 ラフィーラ 13:30～14:30 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	初心者 健康 麻雀教室 14:00～ 16:30 定員 16名 1,530円/1回	初心者 健康 麻雀教室 14:00～ 16:30 定員 16名 1,530円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	初心者 健康 麻雀教室 14:00～ 16:30 定員 16名 1,530円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	手づくり ソーイング 11:30～ 14:00 定員 10名 1,530円/1回	キッズダンス 低学年 10:00～11:00 定員 15名 8,560円/8回	キッズダンス 高学年 11:00～12:00 定員 15名 8,560円/8回
13:00	医療体操 ラフィーラ 13:30～14:30 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回											
14:00		医療体操 ラフィーラ 13:30～14:30 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	初心者 健康 麻雀教室 14:00～ 16:30 定員 16名 1,530円/1回	初心者 健康 麻雀教室 14:00～ 16:30 定員 16名 1,530円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	初心者 健康 麻雀教室 14:00～ 16:30 定員 16名 1,530円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	手づくり ソーイング 11:30～ 14:00 定員 10名 1,530円/1回	キッズダンス 低学年 10:00～11:00 定員 15名 8,560円/8回	キッズダンス 高学年 11:00～12:00 定員 15名 8,560円/8回
15:00	医療体操 ラフィーラ 13:30～14:30 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回											
16:00		医療体操 ラフィーラ 13:30～14:30 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	初心者 健康 麻雀教室 14:00～ 16:30 定員 16名 1,530円/1回	初心者 健康 麻雀教室 14:00～ 16:30 定員 16名 1,530円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	初心者 健康 麻雀教室 14:00～ 16:30 定員 16名 1,530円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	やさしいヨガ 13:00～14:00 定員 20名 5,760円/8回 又は810円/1回	手づくり ソーイング 11:30～ 14:00 定員 10名 1,530円/1回	キッズダンス 低学年 10:00～11:00 定員 15名 8,560円/8回	キッズダンス 高学年 11:00～12:00 定員 15名 8,560円/8回

■レッスン内容 ※スポーツ教室、カルチャー教室の対象は高校生以上からです。(60歳以上の方を優先とさせていただきます。)

◆スポーツ教室 ※1回教室は、1階受付で当日受付、先着順になります。対象:高校生以上(60歳以上優先)

やさしいヨガ	座位中心の無理のないポーズを一つずつ丁寧にを行う、身体にやさしいヨガのクラスです。
医療体操ラフィーラ	日常使わない部位を動かして、全身のバランスを整え、循環を促進、自力でコリや痛みを解消し免疫力を高めるクラスです。

◆カルチャー教室 ※教室により事前予約と、1階受付で当日受付になります。先着順になります。対象:高校生以上(60歳以上優先)

みんなで歌おう懐かしの曲	童謡や昭和の歌謡曲をメインに歌って声を出して、参加者とコミュニケーションをはかります。
健康麻雀教室	ゲームとした麻雀を頭や指先を使い、参加者とのコミュニケーションを楽しみながら行います。
初心者健康麻雀教室	初心者の方でも一から指導し、ゲームとした麻雀を頭や指先を使い、参加者とのコミュニケーションを楽しみながら行います。
色を楽しむ塗り絵	色彩を楽しむと脳が活性化され、血流や代謝も良くなり、リラックス効果でストレス解消にもつながります。
手づくりソーイング	布を使用し、自分だけのオリジナルアクセサリを作ります。裁縫が苦手な方でも安心です。

◆子供向け教室

キッズダンス低学年	ヒップホップダンスを習うクラスです。対象:年長～小学3年生
キッズダンス高学年	ヒップホップダンスを習うクラスです。対象:小学4年生～中学3年生