



2022年度 スポーツ・カルチャー日程表

2022/7/1 作成

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
手作り石けん教室 ニノン	月	(第4)10:00~12:00	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27	12

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
グラスアート	火	(第1・3)10:00~12:00	5・19	17・31	7・21	5・19	2・30	6・20	4・18	1・15	6・20	17・ ^㉑	7・21	7・ ^㉑	24
カルトナーージュで素敵なインテリア	火	(第2・4)10:00~12:00	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	14・28	24
キッズダンス	火	15:00~15:50	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	10・17・24	7・14・21・28	7・14・28	46
ジュニアダンス	火	16:00~17:00	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	10・17・24	7・14・21・28	7・14・28	46
KPOP(完コピ)	火	17:30~18:40				5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	10・17・24	7・14・21・28	7・14・28	34

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
ZUMBA®	水	10:00~11:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	2・9・16	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	46
初めてヨガ	水	12:20~13:20	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	2・9・16	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	46
腰・膝・肩こり改善エクササイズ	水	(第1.2.4)13:30~14:30	6・13・27	11・25	1・8・22・29	6・13・27	3・10・24・31	7・14・28	5・12・26	2・9・ ^㉑	7・14	11・25	1・8・22	1・8・22・29	36
キッズチアダンス	水	15:00~16:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	2・9・16	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	46

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
背骨コンディショニング	木	(第1・3)10:00~11:00	7・21	12・19	2・16	7・21	4・25	1・15	6・20	10・17	1・15	5・19	2・16	2・16	24
腰・膝・肩こり改善エクササイズ	木	13:00~14:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23・30	46
キッズバレエ	木	16:00~16:50				7・14・21	4・ ^㉑ ・25	1・8・15・22	6・13・20・27	^㉓ ・10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23・30	34

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
親子アート教室(幼児向け)	金	(第2・4)10:00~12:00	8・22	13・27	10・24	8・22	5・26	9・30	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24	24
フラダンス	金	(第1・3)13:00~14:10	8・22	13・20	3・17	1・15	5・26	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	3・17	24
キッズダンスHIP HOP	金	(月3回)15:00~15:40	1・8・22	6・13・27	3・10・24	1・8・22	5・12・26	2・9・23	7・14・28	4・11・25	2・9・23	6・13・27	3・10・24	3・10・24	36
ジュニアダンスHIP HOP	金	(月3回)16:00~16:45	1・8・22	6・13・27	3・10・24	1・8・22	5・12・26	2・9・23	7・14・28	4・11・25	2・9・23	6・13・27	3・10・24	3・10・24	36

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
リラックスヨガ(マタニティー可、オールレベル)	土	(第1・3)10:00~11:00	2・23	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	24
骨盤調整ヨガ	土	(第2・4)14:00~15:00	9・23	14・28	11・25	9・23	20・27	10・24	8・22	12・26	10・24	14・28	18・25	11・25	24
メディカルヨガ	土	11:30~12:30	2・9・23・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	46
			2・23	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	24
コアフローヨガ	土	(第1・3)19:00~20:10	2・23	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	24

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
ハンドメイド講座	日	(第2・4)10:00~12:00	10・24	8・22	12・26	10・24・ ^㉑	28	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	12・26	24