



2024年度 スポーツ・カルチャー日程表

講座(コース名)	曜日	振替	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
大人の鉛筆デッサン教室	火	×	(第1・3)10:00~11:30	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	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	23・ ^㊸	14・28	11・25	9・23・ ^㊸	27	10・24	8・22	12・26	10・24	14・28	^㊸ ・25	11・25	24
キッズダンス	火	●	15:00~15:50	2・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・ ^㊸	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
ジュニアダンス	火	●	16:00~17:00	2・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・ ^㊸	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
KPOP(完コピ)	火	●	17:30~18:40	2・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・ ^㊸	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

講座(コース名)	曜日	振替	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	3・17・24	1・8・15・22・ ^㊸	5・12・19・26	3・10・17・24	7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・13・20	4・11・18・25	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26	46
快適な身体を作るためのセルフケア	水	●	(第1・3)12:20~13:20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	2・16	6・20	4・18	8・15	5・19	5・19	24
身体メンテナンスヨガ&ピラティス	水	●	(第1.2.4)13:45~14:45	3・24	1・8・22・ ^㊸	5・12・26	3・10・24・ ^㊸	7・28	4・11・25	2・9・23・ ^㊸	6・13	4・11・25	8・15・29	5・12・26	5・12・26	36
キッズチアダンス	水	×	16:00~17:00	3・17・24	1・8・15・22・ ^㊸	5・12・19・26	3・10・17・24	7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・13・20	4・11・18・25	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26	46
ZUMBA KIDS	水	●	17:30~18:30	3・17・24	1・8・15・22・ ^㊸	5・12・19・26	3・10・17・24	7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・13・20	4・11・18・25	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26	46

講座(コース名)	曜日	振替	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	4・18	2・16	6・20	4・18	1・29	5・19	3・17	7・21	5・19	16・30	6・20	6・ ^㊸	24
			(第2・4)11:30~12:30	25	9・23・ ^㊸	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・ ^㊸	12・26	9・23	13・27	13・27	24
初めてダンス	木	●	(第2・4)10:00~11:10	25	9・23・ ^㊸	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・ ^㊸	12・26	9・23	13・27	13・27	24
身体メンテナンスヨガ&ピラティス	木	●	13:00~14:00	4・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・ ^㊸ ・27	46
キッズバレエ	木	×	15:45~16:35	4・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・ ^㊸ ・27	46
キッズバレエ児童	木	×	16:45~17:45	4・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・ ^㊸ ・27	46

講座(コース名)	曜日	振替	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)10:00~11:00	5・26	10・24	14・28	12・26	23・30	13・27	11・25	8・22・ ^㊸	13	10・24	14・28	14・28	24
フラダンス	金	●	(第1・3)13:00~14:10	19・26	10・17	7・21	5・19	2・30	6・20	4・18	1・15	6・20	17・31	7・21	7・21	24
キッズダンスHIP HOP	金	●	(月3回)15:00~15:40	5・19・26	10・17・24	7・14・28	5・12・26	2・23・30	6・13・27	4・11・25	1・8・22	6・13・20	10・17・24	7・14・28	7・14・28	36
ジュニアダンスHIP HOP	金	●	(月3回)16:00~16:45	5・19・26	10・17・24	7・14・28	5・12・26	2・23・30	6・13・27	4・11・25	1・8・22	6・13・20	10・17・24	7・14・28	7・14・28	36

講座(コース名)	曜日	振替	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(マタニティ可、オールレベル)	土	×	(第1・3)10:00~11:10	6・20	④・18	1・15	6・20	3・31	7・21	5・19	2・16	7・21	18	1・15	1・15・ ^㊸	24
骨盤調整ヨガ	土	●	(第1・3)14:00~15:00	6・20	④・18	1・15	6・20	3・31	7・21	5・19	2・16	7・21	18	1・15	1・15・ ^㊸	24
			(第2・4)14:00~15:00	13・27	11・25	8・22・ ^㊸	13・27	24	14・28	12・26	9・ ^㊸ ・30	14	11・25	8・22	8・22	24
メディカルヨガ	土	●	(第2・4)10:00~11:00	13・27	11・25	8・22・ ^㊸	13・27	24	14・28	12・26	9・ ^㊸ ・30	14	11・25	8・22	8・22	24
			(第1・3)11:30~12:30	6・20	④・18	1・15	6・20	3・31	7・21	5・19	2・16	7・21	18	1・15	1・15・ ^㊸	24
(第2・4)11:30~12:30	13・27	11・25	8・22・ ^㊸	13・27	24	14・28	12・26	9・ ^㊸ ・30	14	11・25	8・22	8・22	24			
コアフローヨガ	土	×	(第1・3)19:00~20:10	6・20	④・18	1・15	6・20	3・31	7・21	5・19	2・16	7・21	18	1・15	1・15・ ^㊸	24
表情筋トレーニング	土	×	(第2)12:45~13:30	6	11	8	13	3	14	12	9	14	11	8	8	12

講座(コース名)	曜日	振替	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	14・28	12・26	9・23	14・28	4・25	8・ ^㊸	13・27	10・24	8・22	12・26	9・ ^㊸	9・23	24

※5週目・祝日でのレッスンは○が付いています
 ※●のあるカルチャーへは振替が可能です