

令和6年度教室・講座予定表

教室・講座名	日程	講師	定員	備考
でん伝体操	毎週火曜 10:00 毎週金曜 13:30	職員		
セルフマッサージ	毎週火曜 11:15 毎週金曜 14:45	職員		でん伝の後
のびのび体操	第1水曜 13:30	スポーツ協会講師	25人	主にストレッチ
若葉ポール・若葉体操	第2金曜 ポール 10:00 第4水曜 体操 10:30	職員	8人	体操は八千代 第2自治会館
シニアヨガ	第2水曜 10:30 11:15	ヨガ講師	各20人	やさしいヨガと どちらか
さわやか体操	第2水曜 13:30 14:15	スポーツ協会講師	各20人	ハード 13:30 ゆったり 14:15
呼吸とやさしいヨガ	第3水曜 13:30	スポーツ協会講師	20人	シニアヨガと どちらか
体幹塾	第1木曜 13:30 第3土曜 10:30	職員	20人	
ポールウォーキングハード	第4土曜 9:15	職員	8人	
オカリナ教室	第1水曜 10:00 11:00	職員		初めての人 10:00
オカリナアンサンブル	第2木曜 13:30	職員		
色いろ倶楽部	第3水曜 10:00 第4木曜 13:00	職員		どちらかに参加
のほ本・堂	月曜開館日	職員		音読しながら、、、

申し込みは事務所まで