

【 自由参加型の教室 】

2025年11月～版

申込不要

教室名	講師	実施週	曜日	時間		場所	持ち物および備考
社交ダンス（フリー）	高部四郎	第1～第4	月	12：00～13：00		多目的ホール	ダンス用靴（無ければ運動靴可）
背骨ヨガ	野中紀希	第1・第3	月	14：30～16：00		多目的ホール	タオル使用。動きやすい服装。 ※ヨガマットの貸出有り。
背骨チェアヨガ		第2・第4	月	14：30～15：30		多目的ホール	タオル使用。動きやすい服装。
フラダンス（フリー）	ジェシカ平野 道解久美子	第1～第4	火	9：15～10：15		多目的ホール	Tシャツ・パウスカート・筆記用具 （無ければ動きやすい服装）
お昼の体操	白岩真美 吉得慎太郎	第1～第4	火	12：00～13：00		多目的ホール	動きやすい服装。
ボディ・コンディショニング	小川政範	第2・第4	火	13：00～14：00		大広間	動きやすい服装。
太極拳	水澤一夫 市川幸男	第1～第4	水	9：15～10：20		多目的ホール	動きやすい服装。
スポーツ民踊	華咲美夢	第1～第4	水	10：30～12：00		多目的ホール	てぬぐい使用。動きやすい服装。
イスに座ってリズム体操	本島真里	不定期	水	13：35～14：35		大広間	動きやすい服装。
たたみ de RUN♪ラン♪らん♪	本島真里	不定期	水	13：35～14：35		大広間	動きやすい服装。
はつらつ体操	アカデミア 体操班	第1～第4	水	13：30～15：00		多目的ホール	椅子に座っておこなう体操です。 動きやすい服装。
			金	9：25～10：25			
健康体操	白岩真美 工藤真 古川温子	第1～第4	金	A	10：35～11：20	多目的ホール	タオル使用。動きやすい服装。 （A：体操 B：棒を使った体操）
				B	11：30～12：15		
イスdeピラティス	工藤真	月1回	金	14：30～15：30		多目的ホール	動きやすい服装。
エンジョイ♪筋トレ	吉得慎太郎	月2回	金	14：35～15：10		多目的ホール	動きやすい服装。時間入替制。 ※ヨガマットの貸出有り。
				15：20～15：55			
まんてんダンス	澁田有香	第1・第3	土	9：15～10：45		多目的ホール	動きやすい服装。
チェアヨガ	澁田有香	第1・第3	土	10：55～11：55		多目的ホール	タオル使用。動きやすい服装。
ヨーガ	中盛美和子 澤出雅子	第2・第4	土	9：15～10：00		多目的ホール	動きやすい服装。時間入替制。 ※ヨガマットの貸出有り。
				10：05～10：55			