

平成23年度後期講座スケジュール表(平成23年10月～平成24年3月)

	月			火			水			木			金			土		日
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	午前・午後
第1教室	やればできる ノートパソコン 9:30～11:00		使える 英会話	やればできる ノートパソコン	カラオケA 13:30～15:00	洋裁 小物づくり	だれでもできる ハードカービング	ペン習字 ボールペン字	ピアノ	基礎～応用まで よくわかる パソコンでの デジタル加工 講座	やればできる ノートパソコン 13:00～14:30	ピアノ (個人レッスン)	やればできる ノートパソコン	ピアノ (個人レッスン)	やればできる ノートパソコン	やればできる ノートパソコン 9:30～11:00	ペン習字 ボールペン字	
	やればできる ノートパソコン 11:30～13:00		19:30～21:00	9:30～11:00	カラオケB 15:10～16:40	18:00～20:00	10:00～12:00	13:00～15:00	15:30～19:30	10:00～11:30	15:00～16:30	17:00～20:00	10:00～11:30	14:00～18:00	18:30～20:00	11:30～13:00	13:30～15:30	
第2教室	くらしの 書道	和紙 ちぎり絵	ペン習字 ボールペン字	陶芸教室	手編み (隔週) 13:00～15:00		たのしみ 絵画	たのしみ 絵画	水彩画・油絵 パステル画	和紙 ちぎり絵	絵手紙(初級) (隔週) 13:30～15:30		やさしい 手編み (隔週)		くらしの 書道		ハン先生の 韓国語(中級) 13:00～14:30	
	10:00～12:00	13:30～15:30	18:30～20:30	10:30～12:30	こども書道 16:00～17:30	16:30～18:00	10:00～12:00	13:00～15:00	18:00～20:00	10:00～12:00	絵手紙(中級) (隔週)		10:00～12:00		18:00～20:00		ハン先生の 韓国語(入門) 15:00～16:30	
第3教室			婚活 クッキング	イケメン料理人 パラダイス クッキング					栄養士が考えた ヘルシー クッキング									
和室		着付けと 現代マナー	キッズ 英会話		いけばな 【小原流】	いけばな 【小原流】		いけばな 【池坊】				着付けと 現代マナー		茶道				
アスレチック	健康 シェイプアップ トレーニング	健康 シェイプアップ トレーニング	健康 シェイプアップ トレーニング	健康 シェイプアップ トレーニング		フリー	らくらく ストレッチ	健康 シェイプアップ トレーニング	フリー	フリー	健康 シェイプアップ トレーニング	健康 シェイプアップ トレーニング	健康 シェイプアップ トレーニング		フリー		フリー	フリー
	13:30～15:00	19:00～20:30	10:00～11:30		16:00～21:00	10:00～11:00	14:00～15:30	16:00～21:00	10:00～12:00	13:30～15:00	19:00～20:30	10:00～11:30		16:00～21:00		10:00～17:00	13:00～17:00	
多目的ホール	エアロビクス	かんたん エアロ		フラダンスA (初・中級)	みんなの ストレッチヨガ	キッズダンス	エアロビクス	花柳流(中級) 13:00～15:00	フラダンスC (入門・初級)	らくらく 健康体操	太極拳 (上級)	太極拳 (初・中級)	太極拳 (中級)	太極拳 (入門・初級)	ジャズダンス		ジュニアヒップホップ 13:00～14:00	
	マタニティ ビクス	13:00～14:00	バレエ ストレッチ	10:30～11:40	ベビー& ママビクス	ピラティスA	マタニティヨガ	花柳流(初級) 15:00～17:00	Hip Hop		太極拳 (初級)	ZUMBA			14:20～15:50	バレエストレッチ 16:00～17:10		
温水プール	すいすい スイミング	ジュニアスイミング (1年～6年)	すいすい スイミング	にこにこ水中 ウォーキング	ジュニアスイミング (1年～6年)	レディース スイミング	アクアビクス	ジュニアスイミング (1年～6年)	すいすい スイミング	フリー	フリー	すいすい スイミング	マタニティ アクア	にこにこ水中 ウォーキング	ジュニアスイミング (1年～6年)	レディース スイミング 10:00～11:00	フリー	
	すいすい スイミング	15:15～16:15	16:30～17:30	10:00～11:00	すいすい スイミング	14:30～15:30	16:30～17:30	9:45～10:45	15:00～15:50	18:00～21:00	10:00～11:00	16:30～17:30	19:00～20:00	11:40～12:40	13:00～14:00	17:30～18:30	11:30～12:30	13:00～17:00
第4教室	LOHAS,8 歪み調整ヨガ	リンパフット セラピー	エンジョイ ゴスペル	はじめての ヨーガ	シェイプアップ ベリー	ボクシング ダイエット		子ども体操 (1年～2年)	フラダンスB (初級)	SLOW-FLOW YOGA	大人のバレエ	はじめての ヨーガ		ピラティスplus B	ボクシング ダイエット	キッズチアダンス (4歳～6歳) 9:45～11:00	エアロビクス	
	SLOW-FLOW YOGA	13:00～14:00	20:00～21:30	10:00～11:30	13:00～14:00	17:00～20:00	20:30～21:30	16:00～16:50	19:00～20:10	10:30～11:30	16:00～17:00	19:30～21:00		13:00～14:00	18:00～21:00		LOHAS,8 歪み調整ヨガ 14:30～15:50	
第5教室	かおりんフラワー (2・4週)	かおりんフラワー (2・4週)	かおりんフラワー (2・4週)	フラワーアレンジ	楽しい イングリッシュ ガーデン (4ヵ月)		楽しい パッチワーク	わくわく ウクレレ	中国語会話 (初級)			アーナー先生の ワクワク英会話	使える 英会話			アーナー先生の たのしい英会話 10:00～11:00		
	手描き友禅・ (1・3週)	かおりんフラワー (2・4週)	フラワーアレンジ	10:00～12:00	13:30～15:00		10:00～12:00	13:15～14:45	19:00～20:30			17:30～19:00	10:00～11:30					

★ 講座の日程は別紙でご確認ください。 ★

*ヶ岡ゴルフガーデン 【基本クラス】 ①火曜20:00～21:30 ②木曜10:00～11:30 ③木曜20:00～21:30 ④金曜20:00～21:30 ⑤土曜14:00～15:30

*日向 サンエース 【基本クラス】 ①水曜10:00～11:30 ②水曜19:20～20:50