

## 2 主催講座のご案内

主催講座受講生募集中！

【講座名】	【講師名】	【開催曜日】	【時間】	11月開催日
リンパストレッチ	樽木 幸代	毎月第1・3・5 火曜日	13:15 ~ 14:15	7・21日
姿勢改善ヨガ	古閑 知子	毎月第2・4火曜日	10:00 ~ 11:00	14・28日
はじめての花架拳	松下 康恵	毎月第1・3・5 水曜日	10:00 ~ 11:30	1・15・29日
ズンバ	塚本 智子	毎週 木曜日	13:15 ~ 14:00	2・9・16・23日・30日
ピラティス	立山 久美子	毎週 木曜日	14:30 ~ 15:30	2・9・16・23日・30日
ヨガ&ピラティス	東 優紀	毎週 木曜日	19:30 ~ 20:30	2・9・16・23日・30日
	福田 仁美			
陶芸教室	中武 邦安	毎月第4木曜日	10:00 ~ 12:00	23日

- ・11月の休館日：6日（月）・13日（月）・20日（月）・27日（月）
- ・講座につきましては、随時入会を受け付けております。初回につきましては、体験講座として無料（陶芸除く。）で受講することができます。
- ・ヨガマットにつきましては、会館から無料で貸し出します。
- ・飲料水は、ご自身でご用意してください。自販機は設置しておりません。

