

# 熊本市南部万年青会館

※ 主催講座のご案内です。

【主催講座名】	【講師名】	【開催曜日】	【時間】	11月
健康ダンス	有働 紘子	毎月第2・4火曜日	10:00~12:00	12・26
フラダンス	益本 みな子	毎月第1・3火曜日	10:00~12:00	8・19
太極拳	別城 美知子	毎月第1木曜日	10:00~12:00	7
フラワーデザイン	渡辺 愛恵	毎月第3木曜日	10:00~12:00	21
着物着付けとマナー	山田 京子	毎月第3金曜日	14:00~16:00	15
健康料理教室	古川 初夫	毎月第4水曜日	10:00~12:00	27
ズンバ	塚本 智子	毎週火曜日	19:30~20:15	12・19・26
ピラティス	中山 雅江	毎週火曜日	20:35~21:20	12・19・26
ビューティペルヴィス	渡邊 圭子	毎週木曜日	13:30~14:30	7・14・21・28
パワーヨガ	渡邊 圭子	毎週水曜日	19:00~20:00	6・13・20・27
美尻体幹 EX	渡邊 圭子	毎週水曜日	20:15~21:15	6・13・20・27
百歳体操と童謡合唱		毎月第1・3日曜日	10:00~11:00	3・17

※ 料金は講座によって1クール（3回）1,500円、1クール（10回）5,000円となります。お申し込みやお問い合わせは事務所窓口もしくはお電話で承っています。百歳体操は参加費無料の自由参加となっています。