

曜日	講座名	開催数	講師名	対象	開始予定	終了予定	実施時間	
月曜日	ヨガ 初級①	週1回程度	吉原 幸子	一般男女	9時30分	10時30分	60分	
	ママヨガ	週1回程度		お子様参加可	10時40分	11時40分	60分	
	肩こり・腰痛改善ヨガ	週1回程度		一般男女	11時50分	12時50分	60分	
	ストレッチ&エアロビクス	週1回程度	壁谷 博子	一般の女性	13時45分	14時45分	60分	
	クラシックバレエ	幼児	週1回程度	Ai Kaoru Ballet Academy	年少～年長	17時00分	17時45分	45分
		児童	週1回程度		小学生	18時00分	18時45分	45分
		大人	週1回程度		中学生以上	19時00分	19時45分	45分
筋膜リリースヨガ	週1回程度	丸山 七枝	一般男女	19時30分	20時30分	60分		
火曜日	健康太極拳	入門	本多 公子	未経験者	9時30分	10時30分	60分	
		初級		経験者	10時40分	11時40分	60分	
	ピラティス	中級	石田 かおり	経験者	13時45分	14時45分	60分	
		初級		初心者	15時00分	16時00分	60分	
	夜ヨガ	週1回程度	富田 美由紀	一般男女	19時30分	20時30分	60分	
	トランポリン教室	大人	平松 昭博	一般男女	14時30分	15時30分	60分	
幼児・児童		年少～小3		16時00分	17時00分	60分		
水曜日	ママヨガ 初級	週1回程度	吉原 幸子	お子様参加可	9時30分	10時30分	60分	
	介護予防ヨガ	週1回程度		65歳以上	10時40分	11時40分	60分	
	ヨガ 初級	週1回程度		一般男女	11時50分	12時50分	60分	
	着物でお出かけ	隔週/月2回	伊藤 わかよ	一般の女性	13時30分	15時00分	90分	
	スタイルアップストレッチ	ノーマル	週1回程度	永島 佳江	一般の女性	19時30分	20時30分	60分
&ビューティー		週1回程度	一般の女性		19時30分	20時50分	80分	
木曜日	笑いヨガ	隔週/月2回	小柳津 恵子	一般男女	10時15分	11時45分	90分	
	ピラティス 初級	週1回程度	石田 かおり	初心者	9時30分	10時30分	60分	
	エンジョイ健康体操	週1回程度		一般の男女	10時45分	11時45分	60分	
	ヨガ 中級	週1回程度	吉原 幸子	ヨガ経験者	13時30分	14時30分	60分	
	骨盤底筋ヨガ	隔週/月2回	富田 美由紀	一般男女	19時30分	20時30分	60分	
	2歳児親子体操 未就園児	週1回程度	夏目 映美	未就園児	10時30分	11時30分	60分	
金曜日	体と心を整えるヨガ	週1回程度	吉本 志穂	一般男女	9時30分	10時30分	60分	
	朝の骨盤底筋ヨガ	週1回程度		一般男女	10時45分	11時45分	60分	
	若活エクササイズ	週1回程度	置名 愛	60歳以上～	13時15分	14時15分	60分	
	ジェントルヨガ	週1回程度	丸山 七枝	一般男女	19時00分	20時00分	60分	
土曜日	糸掛け曼荼羅	月1回/第3土曜	松浦 正道	小学生以上	9時30分	11時30分	120分	
	ゆかた体験教室	月1回/夏季のみ	伊藤 わかよ		10時00分	11時30分	90分	
日曜日	ゆるっと月いち「英語でヨガ」	月1回/日曜日	丸山 七枝	一般男女	10時00分	11時00分	60分	
	風呂敷ラッピング体験講座	年1回/日曜日	伊藤 わかよ		10時00分	11時30分	90分	
※	硬式テニス 無料体験	第2日曜日	安井	小学1年～3年	9時00分	10時10分	70分	
		第2日曜日		小学4年～6年	10時20分	11時30分	70分	
	ソフトテニス 無料体験	火曜・水曜		小学4年～6年	18時20分	19時20分	60分	
		第3日曜日		中学1年生	16時30分	18時00分	90分	