

金沢勤労者プラザ 講座日程表【10~12月】

曜日	講座名	時間	10月				11月				12月		回数					
月	やさしいピラティス	9:15 ~ 10:45	1	15	22	29	5	12	19	26	3	17	10回					
	バランスボールエクササイズ	10:30 ~ 11:30	22				12				10		4回					
	ピラティス	10:50 ~ 12:20	1	15	22	29	5	12	19	26	3	17	10回					
	キッズサッカー	17:30 ~ 18:30	1	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	11回				
	いけ花(池坊)	18:30 ~ 20:30	1	15	22	29	12				3	10	17	10回				
	月曜書道	18:30 ~ 20:30	1	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	11回				
	歌謡	18:30 ~ 20:00	1	15	22	29	12				3	10	17	10回				
	リフレッシュヨガ	19:00 ~ 20:30	1	15	22	29	5	12	19	26	3	17	10回					
火	若返りリトミック体操	10:00 ~ 11:30	9				23				13		27	11	18	6回		
	ピラティス	10:00 ~ 11:30	9	16	23	30	13				20	27	11	18	25	10回		
	茶道(裏千家)	10:30 ~ 12:00	9	16	23	30	13				20	27	11	18	25	10回		
	トランポリン(火コース)	16:30 ~ 18:00	9	16	23	13				20	27	11	18	25	9回			
	始めようハーモニカ	19:00 ~ 20:30	9				23				13		27	11	25	6回		
	優しい太極拳	19:00 ~ 20:30	9	16	30		13				20	27	11	18	25	9回		
水	リズム&ストレッチ	10:00 ~ 12:00	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26	12回			
	リラクソヨガ	10:30 ~ 12:00	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26	12回			
	社交ダンス(初級)	13:30 ~ 15:00	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26	12回			
	いけ花(草月流)	18:00 ~ 20:00	3	17				7	14	21	28	5	12	26	10回			
	ストレス解消ヨガ	18:30 ~ 20:00	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26	12回			
	水曜エアロビクス	18:30 ~ 20:00	3	10	17	24	31	7	21		28	5	12	19	26	12回		
	実用書道	18:30 ~ 20:30	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	11回				
	社交ダンス(中級)	19:00 ~ 20:30	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26	12回			
	韓国語初・中級	19:00 ~ 20:30	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26	12回			
木	3B体操	10:00 ~ 11:30	11				18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	12回
	ナチュラルヨガ(午前)	10:30 ~ 12:00	4	11	18	25	1	8	22		29	6	13	20	27	12回		
	フラダンス	13:30 ~ 14:45	4	11	18	25	1	8	15	29	6	13	20	27	12回			
	はじめての英会話入門	15:30 ~ 17:00	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	20	27	12回			
	日本画・水彩画	18:30 ~ 20:30	4	11	18		1	8	15	22	6	13	20	10回				
	たのしいカービング	18:30 ~ 20:00	11				8				13		3回					
	家庭で作る毎日のおかずレシピ	18:30 ~ 20:30	4				1				6		3回					
	見た目も美味しいおもてなし料理	18:30 ~ 20:30	18				15				20		3回					
	カラオケ歌謡	18:30 ~ 20:00	4	11	18	25	15				22	6	13	20	9回			
	いけ花(古流)	19:00 ~ 20:30	4	11	18		1	15	22	6	13	20	27	10回				
	ナチュラルヨガ(夜)	19:00 ~ 20:30	4	11	18	25	1	8	22		29	6	13	20	27	12回		
	ピラティス	19:00 ~ 20:30	4	11	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	12回		
金	たのしいハーモニカ	10:30 ~ 12:00	12				26				9	30		14	28	6回		
	やさしい英会話	15:30 ~ 17:00	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	11回				
	トランポリン(金コース)	16:30 ~ 18:00	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	11回				
	茶道(裏千家)	18:30 ~ 20:30	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	11回				
	韓国語入門	19:00 ~ 20:30	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	11回				
土	ヒップホップ	10:30 ~ 12:00	6	13	20	27	10				17	24	1	8	22	10回		
	ソフトヨガ	10:30 ~ 12:00	6	13	20	27	10				17	24	1	8	15	22	11回	
	はじめての絵画	10:30 ~ 12:00	13				27				10		24	8	22	6回		
	ダンスサイズ	13:00 ~ 14:30	6	13	20	27	10				17	24	1	8	22	10回		
	整体ヨガ	13:30 ~ 15:00	6	13	20	27	10				17	1	8	15	22	10回		
	油彩画	13:30 ~ 15:30	6	13	20	27	10				17	24	1	8	22	10回		
	手作りパン	13:30 ~ 15:30	6	20				17				24	1	15		6回		
	フラワーデザイン	13:30 ~ 16:30	13				27				24		1	8	22	6回		
	キッズダンス(幼児・小学低学年)	15:30 ~ 16:30	6	13	20	27	10				17	24	1	8	22	10回		
	キッズダンス(小学中高学年)	16:30 ~ 17:30	6	13	20	27	10				17	24	1	8	22	10回		
金・日	写真	18:30 ~ 20:30	14 (屋外)				26 (室内)	11 (屋外)				23 (午後室内)	16 (屋外)	21 (室内)	6回			
水・木	トランポリン (水・木曜コース)	16:45 ~ 18:45	10月				3	4	10	11	17	18	24	25	31	9回		
			11月				1	7	8	14	15	21	22	28	29	9回		
			12月				5	6	12	13	19	20	26	27	8回			

※会場名・教材費等については裏面をご覧ください。

お持ちいただく物、教材費などのご案内

曜日	講座名	会場名	お持ちいただくもの	教材費等
月	やさしいピラティス	3F 306和室	ピラティス(ヨガ)マット,運動服,タオル	
	バランスボールエクササイズ	4F 音楽室	運動服,タオル,	
	ピラティス	3F 306和室	ピラティス(ヨガ)マット,運動服,タオル	
	キッズサッカー	2F 体育館	運動服、上履きズック、タオル	
	いけ花(池坊)	4F 405研修室	花バサミ,花包合羽	花材費 ¥2,550 (月3回)
	月曜書道	4F 406研修室	(毛筆)書道用具一式 (ペン字)2B鉛筆,B5無地用紙	
	歌謡	4F 音楽室	筆記用具	
	リフレッシュヨガ	3F 306和室	運動服,タオル、バスタオルまたはヨガマット	
火	若返りリトミック体操	4F 音楽室	運動服,タオル,	テキスト代 ¥1,080
	ピラティス	3F 306和室	ピラティス(ヨガ)マット,運動服,タオル	
	茶道(裏千家)	4F 402和室	茶道具一式(扇子,袱紗,懐紙,楊子,白ソックス)	水屋費 ¥1,000 (1ヵ月)
	トランポリン(火コース)	3F 体育スペース	運動服,上履きズック,タオル,厚い靴下	
	始めようハーモニカ	4F 音楽室	ハーモニカ(幹旋あり)	テキスト代 ¥3,570
	優しい太極拳	1F 多目的室	運動服,上履きズック,タオル	
水	リズム&ストレッチ	2F 体育館	運動服,上履きズック,タオル	
	リラックスヨガ	3F 306和室	運動服,タオル、バスタオルまたはヨガマット	
	社交ダンス(初級)	4F 音楽室	ダンスシューズ	
	いけ花(草月流)	4F 405研修室	花バサミ,花包合羽	花材費 ¥2,550 (月3回)
	ストレス解消ヨガ	3F 306和室	運動服,タオル、バスタオルまたはヨガマット	
	水曜エアロビクス	1F 多目的室	運動服,上履きズック,タオル,水分	
	実用書道	2F 204研修室	筆記用具一式(小筆)	教材費別途
	社交ダンス(中級)	4F 音楽室	ダンスシューズ	
	韓国語初・中級	2F 203研修室	筆記用具、日韓辞書	テキスト代 ¥2,600
木	3B体操	1F 多目的室	運動服,上履きズック,タオル	用具代 ¥4,136 (初回のみ)
	ナチュラルヨガ(午前)	3F 306和室	運動服,タオル、バスタオルまたはヨガマット	
	フラダンス	4F 音楽室	運動服,タオル	
	はじめての英会話入門	2F 201会議室	筆記用具、英和辞書	
	日本画・水彩画	4F 406研修室	スケッチブック,鉛筆(HB~3B),水彩用具,モチーフ(果物等)	
	たのしいカーピング	2F 204研修室	筆記用具	材料費 ¥3,000 (6回)
	家庭で作る毎日のおかずレシピ	3F 料理実習室	筆記用具,エプロン,タオル	材料費 ¥1,000 (1回)
	見た目も美味しいおもてなし料理	3F 料理実習室	筆記用具,エプロン,タオル	材料費 ¥1,200 (1回)
	カラオケ歌謡	4F 音楽室	筆記用具	
	いけ花(古流)	4F 405研修室	花バサミ,花包合羽	花材費 ¥2,550 (月3回)
	ナチュラルヨガ(夜)	3F 306和室	運動服,タオル、バスタオルまたはヨガマット	
	ピラティス	4F 402和室	運動服,タオル、バスタオルまたはヨガマット	
	金	たのしいハーモニカ	4F 音楽室	ハーモニカ(幹旋あり)
やさしい英会話		2F 201会議室	筆記用具、英和辞書	
トランポリン(金コース)		3F 体育スペース	運動服,上履きズック,タオル,厚い靴下	
茶道(裏千家)		4F 402和室	茶道具一式(扇子,袱紗,懐紙,楊子,白ソックス)	水屋費 ¥1,000 (1ヵ月)
韓国語入門		2F 204研修室	筆記用具、日韓辞書	テキスト代 ¥2,600
土	ヒップホップ	4F 音楽室	運動服,上履きズック,タオル	
	ソフトヨガ	3F 306和室	運動服,タオル、バスタオルまたはヨガマット	
	はじめての絵画	4F 406研修室	スケッチブック又は画用紙(F6~F8),鉛筆(HB)	初回画材幹旋有
	ダンスサイズ	4F 音楽室	運動服,上履きズック,タオル	
	整体ヨガ	3F 306和室	運動服,タオル、バスタオルまたはヨガマット	
	油彩画	4F 406研修室	スケッチブック又は画用紙(F6~F8),鉛筆(HB),油彩用具	初回画材幹旋有
	手作りパン	3F 料理実習室	筆記用具,エプロン,タオル,タッパ	材料費 ¥6,000 (6回)
	フラワーデザイン	2F 204研修室	デザインばさみ	教材費 ¥20,000(6回)
	キッズダンス(幼児・小学低学年)	4F 音楽室	運動服,上履きズック,タオル	
キッズダンス(小学中高学年)	4F 音楽室	運動服,上履きズック,タオル		
金・日	写真	4F 406研修室	カメラ,ノート,鉛筆,三脚	
水・木	トランポリン(水・木曜コース)	3F 体育スペース	運動服,上履きズック,タオル,厚い靴下	

《受講上のお願い》

- 受講料は次期受講期間が始まるまでに納めてください。
- お車で来館する方は、金沢勤労者プラザ専用駐車場をご利用ください。
- やむをえず休講する場合は、原則として代講日を設けます。
- 貴重品には十分ご注意ください。
- 休講・退講される際は受付へ申し出てください。
- 教室に入室されましたら出席簿に出席印を押して受講ください。

【お問合せ】 金沢勤労者プラザ TEL (076) 221-7771



【講座日程表】