

# 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	26			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	19	26	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	19	26	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	24	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	27	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。

## 金沢勤労者プラザ 講座日程表【1~3月】

曜日	講座名	時間	1月	2月	3月	回数
月	やさしいピラティス	9:15 ~ 10:45	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	10回
	バランスボールエクササイズ	10:30 ~ 11:30	7 21	18 25	11 25	6回
	ピラティス	10:50 ~ 12:20	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	10回
	キッズサッカー	17:30 ~ 18:30	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	10回
	いけ花(池坊)	18:30 ~ 20:30	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	10回
	月曜書道	18:30 ~ 20:30	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	10回
	歌謡	18:30 ~ 20:00	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	10回
	リフレッシュヨガ	19:00 ~ 20:30	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	10回
火	若返りリトミック体操	10:00 ~ 11:30	8 22	12 26	12 26	6回
	ピラティス	10:00 ~ 11:30	8 15 22 29	12 26	12 19 26	9回
	茶道(裏千家)	10:30 ~ 12:00	8 15 22	12 19 26	12 19 26	9回
	トランポリン(火コース)	16:30 ~ 18:00	8 15 22	12 19 26	12 19 26	9回
	始めようハーモニカ	19:00 ~ 20:30	8 22	12 26	12 26	6回
	優しい太極拳	19:00 ~ 20:30	8 15 22	12 19 26	12 19 26	9回
水	リズム&ストレッチ	10:00 ~ 12:00	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	12回
	リラックスヨガ	10:30 ~ 12:00	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	12回
	社交ダンス(初級)	13:30 ~ 15:00	9 16 23 30	13 20 27	6 13 20 27	11回
	いけ花(草月流)	18:00 ~ 20:00	9 16 30	6 13 20	6 13 20 27	10回
	ストレス解消ヨガ	18:30 ~ 20:00	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	12回
	水曜エアロビクス	18:30 ~ 20:00	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	12回
	実用書道	18:30 ~ 20:30	9 16 23	6 13 20 27	6 13 20 27	11回
	社交ダンス(中級)	19:00 ~ 20:30	9 16 23 30	13 20 27	6 13 20 27	11回
	韓国語初・中級	19:00 ~ 20:30	9 16 23	6 13 20 27	6 13 20 27	11回
木	3B体操	10:00 ~ 11:30	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 28	11回
	ナチュラルヨガ(午前)	10:30 ~ 12:00	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 28	11回
	フラダンス	13:30 ~ 14:45	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 28	11回
	はじめての英会話入門	15:30 ~ 17:00	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 28	11回
	日本画・水彩画	18:30 ~ 20:30	10 17 24	7 14 21 28	7 14 28	10回
	たのしいカービング	18:30 ~ 20:00	10	14	14	3回
	家庭で作る毎日のおかずレシピ	18:30 ~ 20:30	10	7	7	3回
	見た目も美味しいおもてなし料理	18:30 ~ 20:30	17	21	28	3回
	カラオケ歌謡	18:30 ~ 20:00	10 17 24	7 14 21 28	7 14 28	10回
	いけ花(古流)	19:00 ~ 20:30	10 17 24	7 14 21 28	7 14 28	10回
	ナチュラルヨガ(夜)	19:00 ~ 20:30	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 28	11回
	ピラティス	19:00 ~ 20:30	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 28	11回
金	たのしいハーモニカ	10:30 ~ 12:00	11 25	8 22	8 22	6回
	やさしい英会話	15:30 ~ 17:00	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	11回
	トランポリン(金コース)	16:30 ~ 18:00	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	12回
	茶道(裏千家)	18:30 ~ 20:30	11 18 25	8 15 22	1 8 15 22 29	11回
	韓国語入門	19:00 ~ 20:30	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	11回
土	ヒップホップ	10:30 ~ 12:00	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	12回
	ソフトヨガ	10:30 ~ 12:00	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	12回
	はじめての絵画	10:30 ~ 12:00	12 26	9 23	9 23	6回
	ダンスサイズ	13:00 ~ 14:30	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	12回
	整体ヨガ	13:30 ~ 15:00	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23	11回
	油彩画	13:30 ~ 15:30	12 19 26	9 16 23	2 9 16 23	10回
	フラワーデザイン	13:30 ~ 16:30	12 26	9	2 9 23	6回
	キッズダンス(幼児・小学低学年)	15:30 ~ 16:30	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23	11回
	キッズダンス(小学中学年)	16:30 ~ 17:30	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23	11回
金・日	写真	18:30 ~ 20:30	13(屋外) 25(室内)	10(屋外) 22(室内)	10(屋外) 22(室内)	6回
水・木	トランポリン(水・木曜コース)	16:45 ~ 18:45	1月 9 10 16 17 23 24 30 31			8回
			2月 6 7 13 14 20 21 27 28			8回
			3月 6 7 13 14 20 27 28			7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	
	いけば花(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 (初回のみ)
	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	茶道用具一式(扇子,袱紗,懐紙,楊子,白ソックス)	水屋費 ¥1,000 (1カ月)
	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 (初回のみ)
	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	
	いけば花(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	
	水曜エアロピクス	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 (初回のみ)
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	
	いけば花(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)	テキスト代¥3,570 (初回のみ)
	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	茶道用具一式(扇子,袱紗,懐紙,楊子,白ソックス)	水屋費 ¥1,000 (1カ月)
	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 (初回のみ)
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
	タンササイズ	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
	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	

《受講上のお願ひ》

- 受講料は次期受講期間が始まるまでに納めてください。
- 貴重品には十分ご注意ください。
- 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。
- 休講・退講される際は受付へ申し出てください。
- なお、駐車料金は教室内で割引を受けることができます。
- 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。
- 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。

【お問合せ】 金沢勤労者プラザ TEL (076) 221-7771



〔講座日程表〕