

金沢勤労者プラザ 講座日程表【7~9月】

曜日	講座名	時間	7月	8月	9月	回数
月	やさしいピラティス	9:15 ~ 10:45	8 22 29	5 19 26	2 9 30	9回
	バランスボールエクササイズ	10:30 ~ 11:30	8 22	5 26	9 30	6回
	ピラティス(月)	10:50 ~ 12:20	8 22 29	5 19 26	2 9 30	9回
	いけ花(池坊)	18:30 ~ 20:30	1 8 22 29	5 19 26	2 9 30	10回
	月曜書道	18:30 ~ 20:30	1 8 22 29	5 19 26	2 9 30	10回
	歌謡	18:30 ~ 20:00	1 8 22 29	5 19 26	2 9 30	10回
	リフレッシュヨガ(月)	19:00 ~ 20:30	1 8 22 29	5 19 26	2 9 30	10回
火	若返りリトミック体操	10:00 ~ 11:30	9 30	13 20	10 24	6回
	ピラティス(火)	10:00 ~ 11:30	9 16 23 30	13 20 27	10 17 24	10回
	茶道(裏千家午前)	10:30 ~ 12:00	9 16 23	13 20 27	10 17 24	9回
	やさしいトランポリン(火)	16:30 ~ 18:00	9 16 23 30	20 27	10 17 24	9回
	始めようハーモニカ	19:00 ~ 20:30	9 23	20 27	10 24	6回
	優しい太極拳	19:00 ~ 20:30	9 16 23 30	20 27	10 17 24	9回
水	リズム&ストレッチ	10:00 ~ 12:00	3 10 17 24 31	7 21 28	4 11 18 25	12回
	リラックスヨガ	10:30 ~ 12:00	3 10 17 24 31	7 21 28	4 11 18 25	12回
	社交ダンス(初級)	13:30 ~ 15:00	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	11回
	いけ花(草月流)	18:00 ~ 20:00	3 10 24	7 21 28	4 11 18 25	10回
	ストレス解消ヨガ	18:30 ~ 20:00	3 10 17 24 31	7 21 28	4 11 18 25	12回
	水曜エアロビクス	18:30 ~ 20:00	3 10 17 24 31	7 21 28	4 11 18 25	12回
	実用書道	18:30 ~ 20:30	3 10 24 31	7 21 28	4 11 18 25	11回
	韓国語初・中級	19:00 ~ 20:30	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	11回
木	3B体操	10:00 ~ 11:30	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	12回
	ナチュラルヨガ(午前)	10:30 ~ 12:00	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	12回
	フラダンス	13:30 ~ 14:45	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	12回
	はじめての英会話入門	15:30 ~ 17:00	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19	11回
	日本画・水彩画	18:30 ~ 20:30	11 18 25	1 8 22	5 12 19 26	10回
	たのしいカービング	18:30 ~ 20:00	11	8	12	3回
	家庭で作る毎日のおかずレシピ	18:30 ~ 20:30	4	1	5	3回
	見た目も美味しいおもてなし料理	18:30 ~ 20:30	18	22	19	3回
	カラオケ歌謡(木)	18:30 ~ 20:00	4 11 18 25	1 8 22	5 12 19	10回
	いけ花(古流)	18:30 ~ 20:00	4 18 25	1 8 22	5 12 19 26	10回
	ナチュラルヨガ(夜)	19:00 ~ 20:30	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	12回
	ピラティス(木)	19:00 ~ 20:30	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	12回
金	たのしいハーモニカ	10:30 ~ 12:00	12 26	9 30	13 27	6回
	やさしい英会話	15:30 ~ 17:00	5 12 19 26	2 9 23	6 13 20 27	11回
	やさしいトランポリン(金)	16:30 ~ 18:00	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 27	11回
	茶道(裏千家)	18:30 ~ 20:30	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	12回
	韓国語入門	19:00 ~ 20:30	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20	11回
土	フリースタイルダンス	10:30 ~ 12:00	6 13 20 27	3 24 31	7 14 21 28	11回
	ソフトヨガ	10:30 ~ 12:00	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 21 28	12回
	はじめての絵画	10:30 ~ 12:00	20 27	10 24	14 28	6回
	整体ヨガ	13:30 ~ 15:00	6 13 20 27	3 10 24 31	7 21 28	11回
	油彩画	13:30 ~ 15:30	6 20 27	3 10 24 31	7 14 28	10回
	フラワーデザイン	13:30 ~ 16:30	6 27	3 31	14 28	6回
	キッズダンス(幼児・低学年)	15:30 ~ 16:30	6 13 20 27	3 10 17 31	14 21 28	11回
	キッズダンス(中高学年)	16:30 ~ 17:30	6 13 20 27	3 10 17 31	14 21 28	11回
金・日	写真	18:30 ~ 20:30	14(日) 26(金)	11(日) 23(金)	15(日) 27(金)	6回
水・木	トランポリン	16:45 ~ 18:45	7月 3 4 10 11 17 18 24 31			8回
			8月 1 7 8 21 22 28 29			7回
			9月 4 5 11 12 18 19 25 26			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,上履きシューズ	
	ピラティス(月)	3F 306和室	ピラティス(ヨガ)マット,運動服,タオル	
	いけ花(池坊)	4F 405研修室	花バサミ,花包含羽	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(月)	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(火)	3F 306和室	ピラティス(ヨガ)マット,運動服,タオル	
	茶道(裏千家午前)	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カ月)
	やさしいトランポリン(火)	3F 体育スペース	運動服,上履きシューズ,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(斡旋あり)	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,上履きシューズ,タオル		
水	リズム&ストレッチ	2F 体育館	運動服,上履きシューズ,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,花包含羽	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,上履きシューズ,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
	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,上履きシューズ,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)	
	たのしいカービング	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)
		0 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(木)	4F 音楽室	筆記用具	
	いけ花(古流)	4F 405研修室	花バサミ,花包含羽	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		
金	ピラティス(木)	4F 402和室	運動服,タオル,バスタオルまたはヨガマット	
	たのしいハーモニカ	4F 音楽室	ハーモニカ(斡旋あり)	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	
	やさしいトランポリン(金)	3F 体育スペース	運動服,上履きシューズ,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カ月)
土	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)
	フリースタイルダンス	4F 音楽室	運動服,上履きシューズ,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),油彩用具	初回画材斡旋有
	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	
	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 ¥1,000(1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・低学年)	4F 音楽室	運動服,上履きシューズ,タオル	
金・日	キッズダンス(中高学年)	4F 音楽室	運動服,上履きシューズ,タオル	
水・木	写真	4F 406研修室	カメラ,ノート,鉛筆,三脚	

《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。
- 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]