

# 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	16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	11回
	バランスボールエクササイズ	10:30 ~ 11:30	16 30	13 27	13 27	6回
	ピラティス(月)	10:50 ~ 12:20	16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	11回
	いけ花(池坊)	18:00 ~ 20:00	16 23 30	6 13 20 27	13 20 27	10回
	月曜書道	18:30 ~ 20:30	16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	11回
	歌謡	18:30 ~ 20:00	16 23 30	6 13 20 27	6 13 27	10回
	リフレッシュヨガ(月)	19:00 ~ 20:30	16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	11回
火	若返りリトミック体操	10:00 ~ 11:30	10 24	14 28	14 28	6回
	ピラティス(火)	10:00 ~ 11:30	10 17 24 31	14 21 28	14 28	9回
	茶道(裏千家午前)	10:30 ~ 12:00	10 17 24 31	14 21 28	14 28	9回
	やさしいトランポリン(火)	16:30 ~ 18:00	10 17 24 31	14 21 28	14 28	9回
	優しい太極拳	19:00 ~ 20:30	10 17 24 31	14 21 28	14 28	9回
水	リズム&ストレッチ	10:00 ~ 12:00	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	12回
	リラックスヨガ	10:30 ~ 12:00	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	11回
	社交ダンス(初級)	13:30 ~ 15:00	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	11回
	いけ花(草月流午後)	14:00 ~ 16:00	11 25	8 22	8 22	6回
	いけ花(草月流)	18:00 ~ 20:00	11 18 25	8 15 22	8 15 22 29	10回
	ストレス解消ヨガ	18:30 ~ 20:00	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	12回
	水曜エアロピクス	18:30 ~ 20:00	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	12回
	実用書道	18:30 ~ 20:30	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	11回
	韓国語(水)	19:00 ~ 20:30	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	11回
木	3B体操	10:00 ~ 11:30	12 19 26	2 9 16	2 9 16 23 30	11回
	ナチュラルヨガ(午前)	10:30 ~ 12:00	12 19 26	2 9 16	2 9 16 23 30	11回
	フラダンス	13:30 ~ 14:45	12 19 26	2 9 16	2 9 16 23 30	11回
	はじめての英会話入門	15:30 ~ 17:00	12 19 26	2 9 16	2 9 16 23	10回
	日本画・水彩画	18:30 ~ 20:30	12 19 26	2 9 16	2 9 16 23	10回
	たのしいカーピング	18:30 ~ 20:00	19	16	16	3回
	カラオケ歌謡(木)	18:30 ~ 20:00	12 19 26	2 9 16	2 9 16 23	10回
	いけ花(古流)	18:30 ~ 20:00	12 19 26	2 9 16	9 16 23 30	10回
	ナチュラルヨガ(夜)	19:00 ~ 20:30	12 19 26	2 9 16	2 9 16 23 30	11回
金	たのしいハーモニカ	10:30 ~ 12:00	13 27	10 24	10 24	6回
	やさしい英会話	15:30 ~ 17:00	6 13 20 27	3 10 17	3 10 17 24	11回
	やさしいトランポリン(金)	16:30 ~ 18:00	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24	12回
	茶道(裏千家)	18:30 ~ 20:30	13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	12回
	韓国語(金)	19:00 ~ 20:30	6 13 20	3 10 17 24	3 10 17 24	11回
	ピラティス(金)	19:00 ~ 20:30	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 24 31	12回
土	フリースタイルダンス	10:30 ~ 12:00	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	11回
	ソフトヨガ	10:30 ~ 12:00	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	11回
	はじめての絵画	10:30 ~ 12:00	14 21 28	4 25	11 25	7回
	整体ヨガ	13:30 ~ 15:00	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	11回
	油彩画	13:30 ~ 15:30	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	11回
	フラワーデザイン	13:30 ~ 16:30	14 28	25	11 18 25	6回
	キッズダンス(幼児・低学年)	15:30 ~ 16:30	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	11回
	キッズダンス(中高学年)	16:30 ~ 17:30	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	11回
金・日	写真	18:30 ~ 20:30	15(日) 27(金)	12(日) 24(金)	12(日) 24(金)	6回
水・木	トランポリン	16:45 ~ 18:45	1月 5 11 12	18 19 25 26		7回
			2月 1 2 8 9	15 16 22		7回
			3月 1 2 8 9	15 16 22 23		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,花包合羽	花材費は別に必要
	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(初回のみ必要)
	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	茶道用具一式(扇子,袱紗,懐紙,楊子,白ソックス)	水屋費は別に必要
	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	
	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	1F 多目的室	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(草月流午後)	4F 405研修室	花バサミ,花包合羽	花材費は別に必要
	いけ花(草月流)	4F 405研修室	花バサミ,花包合羽	花材費は別に必要
	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)	教材費は別に必要
	韓国語(水)	2F 203研修室	筆記用具, 日韓辞書	テキスト代(初回のみ必要)
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(初回のみ必要)
	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	テキスト代(別途必要)
	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	教材費 ¥3,000(6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,花包合羽	花材費は別に必要
	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	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(初回のみ必要)
	やさしい英会話	2F 201会議室	筆記用具, 英和辞書	テキスト代(別途必要)
	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	茶道用具一式(扇子,袱紗,懐紙,楊子,白ソックス)	水屋費は別に必要
	韓国語(金)	2F 204研修室	筆記用具, 日韓辞書	テキスト代(初回のみ必要)
	ピラティス(金)	3F 306和室	ピラティス(ヨガ)マット,運動服,タオル	
土	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	
	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	初回画材斡旋有
	フラワーデザイン	2F 204研修室	デザインばさみ	教材費は別に必要
	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	
	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	
金・日	写真	1F 103研修室	カメラ,ノート,鉛筆, 三脚	
水・木	トランポリン	3F 体育スペース	運動服,上履きシューズ,タオル,厚い靴下	

### 《受講上のお願い》

● 受講料は、前納制です。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。  
なお、駐車料金は教室内で割引を受けることができます。
- 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。
- ご受講の際は、検温、マスクを着用、手指の消毒をお願いします。  
また、かぜの症状など体調不良の場合は、受講をご遠慮ください。



【講座日程

【お問合せ】

**金沢勤労者プラザ**

TEL (076) 221-7771