

金沢勤労者プラザ 講座日程表【7～9月】

曜日		時 間	7月			8月				9月			回数			
月	筋トレ&ストレッチ(月)①	9:15 ~ 10:45	6	13	27	3	10	17	24	31	7	14	28	11回		
	バランスボールエクササイズ	10:30 ~ 11:30	13	27		10	24				14	28		6回		
	筋トレ&ストレッチ(月)②	10:50 ~ 12:20	6	13	27	3	10	17	24	31	7	14	28	11回		
	いけ花(池坊)	18:00 ~ 20:00	6	13	27	3	10	17	24		7	14	28	10回		
	月曜書道	18:30 ~ 20:30	6	13	27	3	10	17	24	31	7	14	28	11回		
	リフレッシュヨガ(月)	19:00 ~ 20:30	6	13	27	3	10	17	24	31	7	14	28	11回		
火	若返りリトミック体操	10:00 ~ 11:30	14	28		18	25				8	15	29	6回		
	筋トレ&ストレッチ(火)	10:00 ~ 11:30	14	21	28	18	25				8	15	29	8回		
	茶道(裏千家午前)	10:30 ~ 12:00	14	21	28	18	25				8	15	29	8回		
	やさしいトランポリン(火)	16:30 ~ 18:00	14	21	28	18	25				8	15	29	8回		
	優しい太極拳	19:00 ~ 20:30	14	21	28	18	25				8	15	29	8回		
水	3Bリズム体操	10:00 ~ 11:30	1	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30	12回	
	リラックスヨガ	10:30 ~ 12:00	1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16	30	12回	
	いけ花(草月流午後)	14:00 ~ 16:00	8	22		5	19				2	16		6回		
	いけ花(草月流)	18:00 ~ 20:00	1	8	15	22	5	19	26		2	9	16	10回		
	ストレス解消ヨガ	18:30 ~ 20:00	1	8	15	22	5	19	26		2	9	16	30	11回	
	水曜エアロビクス	18:30 ~ 20:00	1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16	30	12回	
	実用書道	18:30 ~ 20:30	1	8	15	22	5	12	19		2	9	16	30	11回	
	韓国語(水)	19:00 ~ 20:30	1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16		11回	
木	3B体操	10:00 ~ 11:30	2	9	16	23	30	6	20	27	3	10	17	24	12回	
	ナチュラルヨガ(午前)	10:30 ~ 12:00	2	9	16	23	30	6	20	27	3	10	17	24	12回	
	フラダンス	13:30 ~ 15:00	2	9	16	23	30	6	20	27	3	10	17	24	12回	
	はじめての英会話入門	15:30 ~ 17:00	2	9	16	23		6	20	27	3	10	17	24	11回	
	日本画・水彩画	18:30 ~ 20:30	2	9	16	23		6	20	27	3	10	17		10回	
	たのしいカービング	18:30 ~ 20:00		16				20				17		3回		
	カラオケ歌謡(木)	18:30 ~ 20:00	2	9	16	23		6	20	27	3	10	17		10回	
	いけ花(古流)	18:30 ~ 20:00		9	16	23	30	6	20	27	3	10	17		10回	
	ナチュラルヨガ(夜)	19:00 ~ 20:30	2	9	16	23	30	6	20	27	3	10	17	24	12回	
金	たのしいハーモニカ	10:30 ~ 12:00	10				7		28		11		25		5回	
	やさしい英会話	15:30 ~ 17:00	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18	25	11回	
	やさしいトランポリン(金)	16:30 ~ 18:00	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18	25	11回	
	茶道(裏千家)	18:30 ~ 20:30	3	10	17	24	31	7	21	28	4	11	18	25	12回	
	筋トレ&ストレッチ(金)	19:00 ~ 20:30	3	10	17	24	31	7	21	28	4	11	18	25	12回	
	韓国語(金)	19:00 ~ 20:30	3	10	17	24		7	21	28	4	11	18	25	11回	
土	フリースタイルダンス	10:30 ~ 12:00	4	11	18		1		22	29	5	12	19		9回	
	ソフトヨガ	10:30 ~ 12:00	4	11		25	1	8		22	29	5	12	19	26	11回
	はじめての絵画	10:30 ~ 12:00		11		25		8		22		12		26	6回	
	整体ヨガ	13:30 ~ 15:00	4	11	18	25	1	8		22	29	5	12	19	26	12回
	油彩画	13:30 ~ 15:30	4	11	18	25		8		22	29	12	19	26	10回	
	フラワーデザイン	13:30 ~ 16:30		11		25		8		29		12		26	6回	
	キッズダンス(幼児・低学年)	15:30 ~ 16:30	4	11	18	25	1	8		22	29	12	19	26	11回	
	キッズダンス(中高学年)	16:30 ~ 17:30	4	11	18	25	1	8		22	29	12	19	26	11回	
金・日	写真	18:30 ~ 20:30	12	24			16	28			13	25			6回	
水・木	トランポリン	16:45 ~ 18:45	7月 1 2 8 9			15 16 22 30									8回	
			8月 5 6 12			19 20 26 27									7回	
			9月 2 3 9 10			16 17 24 30									8回	

※会場名・教材費等については裏面をご覧ください。