

金沢勤労者プラザ 講座日程表【10～12月】

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

※会場名・教材費等については裏面をご覧ください。