

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