

## 健康・エクササイズ・ダンス

講座名	講師	曜日	回数	時間	受講料
<b>新規</b> 癒しのハワイアンフラ	國吉 利枝	①③火	6回	13:15～14:15	9,720円
いきいき健康ヨガ	河村 由美子	金	12回	11:30～13:00	12,960円
太極拳	吉村 博子	金	11回	13:30～15:00	13,068円
太極拳32式剣	吉村 博子	③金	3回	15:15～16:45	3,564円
太極拳 ～日本太極拳法一楽庵～	河野 静香	土	12回	16:15～17:45	14,256円
初めての太極拳 ～日本太極拳法一楽庵～	兼安 恵子	火	12回	15:30～17:00	14,256円
健康太極体操	下川 美富	水	11回	13:30～14:30	11,880円
自彊術①	福谷 秀子	木	12回	9:45～11:15	12,960円
自彊術②		土	12回	10:15～11:45 ※第1土曜のみ9:45～11:15	
誰でも楽しめる健康体操	福田 孝子	月	10回	13:30～15:00	10,800円
ゆる体操～初級講座	下瀬 聡子	②④金	6回	10:30～11:30	6,480円
グラヴィティヨガ①	木原 ちょこ	②④水	6回	10:30～12:00	12,960円
グラヴィティヨガ②				13:00～14:30	
ピラティス	三輪 マリエ	火	11回	14:30～15:30	11,880円
初めての社交ダンス①	安田 ありさ	月	10回	19:00～20:30	10,800円
初めての社交ダンス②		水	11回	13:00～14:30	11,880円
社交ダンス①	安田 ありさ	木	12回	12:50～14:50	12,960円
社交ダンス②		金	12回	18:30～20:00	
はじめてのタヒチアンダンス	坂本 春美	②④土	6回	14:30～15:30	8,424円
フラダンスA	池田 盛恵	①②③水	9回	15:00～16:00	9,720円
フラダンスB				16:20～17:20	
クラシックバレエ <中学生～大人まで>	田中 杏奈	木	12回	19:00～20:30	18,144円