

令和4年度創造の家【前期教室】日程表

20220406現在

(1) 心と体のシェイプアップ講座 全15回 毎週月曜日 19時から20時

☆持ち物 ヨガマット、バランスボール(お持ちの方)、運動着、タオル、給水 ※コースにより変更あり

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
コース① バランスボール (4回)	1	5月16日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	2	5月23日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	3	5月30日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	4	6月6日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
コース② ルーシーダットン (4回)	5	6月13日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	6	6月20日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	7	6月27日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	8	7月4日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
コース③ 燃焼系ムエタイ (4回)	9	7月11日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	10	7月25日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	11	8月1日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	12	8月8日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
コース④ リンパマッサージ (3回)	13	8月22日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	14	8月29日	(月)	19:00~20:00	創造の家	
	15	9月5日	(月)	19:00~20:00	創造の家	

(2) パーフェクトヨガ 全15回 毎週火曜日 19時から20時

☆持ち物 ヨガマット、運動着、タオル、給水 ※コースにより変更あり

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
コース① 骨盤歪み改善 (5回)	1	5月17日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	2	5月24日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	3	5月31日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	4	6月7日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	5	6月14日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
コース② 腹式呼吸 (5回)	6	6月21日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	7	6月28日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	8	7月5日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	9	7月12日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	10	7月19日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
コース③ 瞑想&ヨガ (5回)	11	7月26日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	12	8月2日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	13	8月9日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	14	8月23日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	15	8月30日	(火)	19:00~20:00	創造の家	

(3) 体の軸(骨格)を整え快適ライフ 全9回 毎週水曜日 19時から20時

☆持ち物 運動着、タオル、給水

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
コース① 生来のカラダの仕組み (3回)	1	6月1日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	2	6月8日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	3	6月15日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
コース② 美姿勢(3回)	4	6月22日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	5	6月29日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	6	7月6日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
コース③ スポーツへの活かし方 (3回)	7	7月13日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	8	7月20日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	9	7月27日	(水)	19:00~20:00	創造の家	

(4) ボディビューティエクササイズ 全15回 毎週木曜日 19時から20時

☆持ち物 ヨガマット、運動着、タオル、給水 ※コースにより変更あり

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
コース① エアロビクス (5回)	1	5月19日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	2	5月26日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	3	6月2日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	4	6月9日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	5	6月16日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
コース② ポルドブラ (5回)	6	6月23日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	7	6月30日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	8	7月7日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	9	7月14日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
コース③ 体温上昇 (5回)	10	7月21日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	11	7月28日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	12	8月4日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	13	8月18日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	14	8月25日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	15	9月1日	(木)	19:00~20:00	創造の家	

(5) エンジョイフットサル 全8回 隔週月曜日 19時30分から21時

☆持ち物 運動着、体育館シューズ、タオル、給水

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
フットサル (全8回)	1	5月16日	(月)	19:30~21:00	須坂市民体育館	
	2	5月30日	(月)	19:30~21:00	須坂市民体育館	
	3	6月13日	(月)	19:30~21:00	須坂市民体育館	
	4	6月27日	(月)	19:30~21:00	須坂市民体育館	
	5	7月11日	(月)	19:30~21:00	須坂市民体育館	
	6	7月25日	(月)	19:30~21:00	須坂市民体育館	
	7	8月15日	(月)	19:30~21:00	須坂市民体育館	
	8	8月22日	(月)	19:30~21:00	須坂市民体育館	

(6) 硬式テニス 全8回 毎週月曜日 19時30分から21時

☆持ち物 運動着、テニスシューズ、タオル、給水

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
硬式テニス (全8回)	1	7月6日	(水)	19:30~21:00	臥竜公園庭球場	
	2	7月13日	(水)	19:30~21:00	臥竜公園庭球場	
	3	7月20日	(水)	19:30~21:00	臥竜公園庭球場	
	4	7月27日	(水)	19:30~21:00	臥竜公園庭球場	
	5	8月3日	(水)	19:30~21:00	臥竜公園庭球場	
	6	8月10日	(水)	19:30~21:00	臥竜公園庭球場	
	7	8月17日	(水)	19:30~21:00	臥竜公園庭球場	
	8	8月24日	(水)	19:30~21:00	臥竜公園庭球場	

(7) そば打ち&懐かしの郷土料理 全4回 毎月第3水曜日 19時から21時

☆持ち物 エプロン、筆記用具、**食材費毎回1,000円**

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
そば打ち&郷土 (全4回)	1	5月18日	(水)	19:00~21:00	創造の家	
	2	6月15日	(水)	19:00~21:00	創造の家	
	3	7月20日	(水)	19:00~21:00	創造の家	
	4	8月17日	(水)	19:00~21:00	創造の家	

(8) バドミントン 全10回 隔週金曜日 19時30分から21時

☆持ち物 運動着、体育館シューズ、タオル、給水、**教材費1,000円**

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
バドミントン (全10回)	1	5月20日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	
	2	6月3日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	
	3	6月17日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	
	4	7月1日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	
	5	7月15日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	
	6	7月29日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	
	7	8月12日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	
	8	8月26日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	
	9	9月9日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	
	10	9月16日	(金)	19:30~21:00	勤労青少年体育センター	

(9) ふわトロ半熟オムライス&パスタ 全2回 5/13、6/10 19時から21時

☆持ち物 エプロン、筆記用具、**食材費毎回1,000円**等

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
オムライス&パスタ (全2回)	1	5月13日	(金)	19:00~21:00	創造の家	
	2	6月10日	(金)	19:00~21:00	創造の家	

(10) 甘くて心もほっこりお洒落スイーツ 全2回 7/8、8/5 19時から21時

☆持ち物 エプロン、筆記用具、**食材費毎回1,000円**等

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
スイーツ (全2回)	1	7月8日	(金)	19:00~21:00	創造の家	
	2	8月5日	(金)	19:00~21:00	創造の家	