				<u> </u>
公民館名	名 講座名(科目) 開設日時		回数	
		週•曜日	時間	/月
太市	3B体操A	1・3 金	19:30~20:30	2
太市	3B体操B	2・4 金	19:30~20:30	2
太市	太極拳	1・3 土	10:00~11:30	2
花田	3B体操	第1・3・金曜	10:00~11:30	2
花田	3B体操	第1・3・4火曜	13:00~14:30	3
花田	3B体操	第1•2•4金曜	19:00~21:00	3
花田	朗読	第2•4水曜	10:00~11:30	2
花田	パソコン	第1・3水曜	9:30~15:00	2
花田	生け花	第1•3金曜	13:00~14:30	2
花田	子供絵画教室	第1・3土曜	13:30~15:30	2
花田	ヨガ	第2•4水曜	10:00~11:00	2
花田	転倒予防体操	第1・2・4木曜	10:00~11:00	3
御国野	やさしいヨガ	第1. 3火	13:30~14:30	2
御国野	太極拳	第2. 4火	10:00~12:00	2
御国野	健康体操	第1. 3水	13:00~14:30	2
御国野	シニアストレッチA	第2. 4水	10:00 ~ 11:15	2
御国野	バランスボール教室	第2. 4木	10:00~11:00	2
御国野	3B体操	第1.3金	13:00~15:00	2
御国野	スマイルよが	第2. 4金	9:30 ~ 10:30	2
御国野	シニアストレッチB	第1. 3土	10:00~11:15	2
御国野	ピラティス	第2. 4土	13:30~14:30	2
谷外	3B体操	1・2・4(金)	13:30~15:00	3
豊富	健康体操	第2・3・4(金)	14:30~15:30	3
豊富	太 極 拳	第1・3・4(木)	13:30~15:00	3
豊富	ゆったりヨガ	第1・2・3(水)	13:15~14:45	3
豊富	3B体操	第1・2・3(木)	10:00~11:30	3
山田	いきいき体操	1・2・3 火	10:00~11:00	3
山田	3B体操 A	1・2・3 木	9:30~11:00	3
山田	3B体操 B	1・2・3 火	13:30~15:00	3
山田	ヨーガ	1・2・3 金	9:30~11:00	3
船津	いきいき体操	第1・2・3火	13:30~14:30	3
船津	中高年らくらく3B体操	第1•第2•第3水	13:30~14:30	3
船津	太極拳	第1•第2•第3木	13:30~16:00	3
船津	ヨーガ	第1•第2•第4火	9:30~11:00	3
的形	グループ あげは(良さ恋)	第2•4水	19:00~20:30	2
的形	健康体操	第2・3・4木	9:30~11:00	3
的形	自彊術	第1•3金	10:00~11:30	2
的形	太極拳	第1・3・4土	9:30~11:30	3
的形	ストレッチ3B	第1・2・3水	13:30~15:00	3

		問言	没日時	回粉
公民館名	講座名(科目)			回数
十七	非○十九 /上〉	週·曜日	時間	/月
大塩	輪投げ	第1・2・3(火)	9:00~11:00	3
	グランドゴルフ		9:00~11:30	1
	健康体操		9:30~11:00	3
	すこやかヨガ		13:00~14:00	3
	3B体操		10:00~11:30	2
大塩	ラダーゲッター	第1•3 (日)	10:00~12:00	2
勝原 	自彊術さくら	1.3水	13:30~15:00	2
勝原	ズンバゴールド&ストレッチ	1・3金	15:30~16:30	2
勝原	ハタヨガC	1・3木	15:00~16:30	2
勝原	ハタヨガD	1・3木	16:30~18:00	2
勝原	自力整体	1・3金	15:15~16:45	2
勝原	3B体操	2・4火	13:15~14:45	2
勝原	ハタヨガE	2·4火	15:00~16:30	2
勝原	ハタヨガF	2·4火	16:30~18:00	2
勝原	自彊術ひまわり	2・4水	13:30~15:00	2
勝原	太極拳のぞみ	2・4木	9:30~11:30	2
勝原	リトミック・セサミ	2・4木	10:00~11:30	2
勝原	太極拳睡蓮	2·4木	15:00~17:00	2
勝原	ハタヨガA	2•4木	15:00~16:30	2
勝原	ハタヨガB	2·4木	16:30~18:00	2
高岡	健やかエクササイズ	第1•第2•第3 水	13:30~14:30	3
曽左	心と体の健康体操	1・2・3 火	9:30~12:00	3
曽左	3B体操	1・3 火	15:00~17:00	2
曽左	太極拳	1・2・3 金	13:30~15:00	3
曽左	コアチューニング &ヨガ	2 金/4土	10:30~12:00	2
四郷	3 B 体 操	1・2・3・水	13時~15時	3
大津	さわやかリズム体操	第 1・2・3火	13:30~15:00	3
大津	太極拳	第 2•4木	10:00~12:00	2
大津	シルバーリズム	第 1・3木	9:00~10:30	2
大津	ヨ ガ В	第 1木	10:15 ~ 11:45	1
大津	ヨ ガ B	第 2•4金	10:15 ~ 11:45	2
大津	ヨ ガ A	第 2•4金	13:00~14:30	2
大津	笑いヨガ	第 1•3土	10:00~12:00	2
八木	シルバー体操	1-2-3 水	10:00~11:00	3
八木	100トレの会	4 水	10:00~11:00	1
八木	ピンポン教室	1•3 木	10:00~12:00	2
八木	気功体操	2・3・4 金	10:00~11:00	3
八木	ダンベル体操	4 金	14:00~15:00	1
八木	太極柔力球	1・2・3 土	10:00~11:30	3

一次		[] / [10 十 及 入]			<u>, 1</u> ₩/.
条引 健康体操 第1・2・4 火 10:00~11:30 3	公民館名	講座名(科目)			
条引 幼児体操教室(4回目は貨館 第1・2・3・4 火 18:00~20:00 3 (4. 71	/# ch / - 12	_ ,	. , ,	
無引 スマイルよが 第1・2・3 水 9:30~11:00 3 余部 健康体操 第1第3第4木 9:30~11:00 3 余部 よきこい 第1木第3水 15:00~17:00 2 余部 東洋体操 第1第2第3木 13:45~15:15 3 余部 3B体操 第1第3水 13:30~14:30 2 網干 太極拳 A 1・2・4 火 9:30~11:00 3 網干 はきいき100歳体操A 1・3・5 水 13:30~14:30 3 網干 はきいき100歳体操B 2・4 水 13:30~14:30 2 網干 健康体操(五福)(募集なし) 2・4 金 10:00~11:30 3 網干 3B体操 1・3・木 13:30~15:00 2 網干 リフレッシュ体操 1・3・3 由 10:00~11:30 2 網干 サフレッシュ体操 1・3・3 由 10:00~11:30 2 網干 投酵体操 第1・3 木曜 9:00~10:00 2 網干 投酵体操 第1・3 木曜 9:00~10:00 2 網干 投酵体操 第1・3・木を曜 10:00~11:30 3 コ 大田 程ビバン体操 第1・3・木を曜 10:00~11:30 2 本田 程ビバン体操 第1・3・木を曜 13:30~14:30 3 本 中高年6人6人3B体操 第1・3・4 金曜 13:30~15:00 2 東賀保 3B体操 第2・3・4 金曜 13:30~15:00 2 東賀保 3B体操 第2・3・4 金曜 13:30~15:00 2 東賀保 第1・3・次 13:30~15:00 2 東賀保 3B体操 第2・4(土) 10:00~17:00 3 東賀保 第2・第3・第4火 14:00~15:00 3 東賀保 第2・第3・第4火 14:00~15:00 1 東 3B 体操 第2・3・4 9:30~11:30 2 東賀保 3B 体操 第2・3・3・4 9:30~11:30 2 東賀保 3B 体操 第2・3・3・4 9:30~11:30 2 東賀保 3B 体操 第1・3・(火) 13:30~15:00 2 東賀保 3B 体操 第1・2・3・大田 13:30~15:00 3 東倉康 女性ヨガ 第1・3・(火) 10:00~11:30 2 東鹿 女性ヨガ 第1・3・(火) 10:00~11:30 2 東鹿 健康体操 第1・2・3・大曜日 13:30~14:30 3 東鹿 第1・2・3・大曜日 13:30~14:30 3 東鹿 賀性ヨガ 第3・3・(火) 10:00~11:30 3 東鹿 賀田ヨガ 第3・3・(火) 10:00~11:30 3 東鹿 賀田ヨガ 第3・3・(火) 10:00~11:30 3 東鹿 賀田ヨガ 第3・3・(火) 10:00~11:30 3 東鹿 賀田コガ 第3・3・(火) 10:00~11:30 3 東鹿 賀田コガ 第3・3・2・3・2・3・2・3・2・3・2・3・2・3・2・3・2・3・2・3					
余引 ヨガ 第2・4 ± 10:00~11:30 2 余部 健康体操 第1第3第4木 9:30~11:00 3 余部 よさこい 第1木第3水 15:00~17:00 2 余部 東洋体操 第1第2第3木 13:45~15:15 3 余部 3B体操 第1第3水 13:30~14:30 2 網干 太極拳 A 1・2・4 火 9:30~11:00 3 網干 いきいき100歳体操A 1・3・5 水 13:30~14:30 3 網干 いきいき100歳体操B 2・4 水 13:30~14:30 2 網干 関ケルきいと100歳体操B 1・2・3 木 13:30~15:00 2 網干 関ケルなで楽しむ太極拳 1・3 木 13:00~11:30 2 網干 みんなで楽しむ太極拳 1・3 木 10:00~11:30 2 料田 程ビバン体操 第1・3 木曜 10:00~11:30 2 林田 程ビバン体操 第1・3 木曜 10:00~11:30 3 林田 砂と体の健康体操 第1・3 木曜 10:00~12:00 2 林田 登上か健康俱楽部 第1・3 木曜 10:00~12:00 2 東 計田 自との健康体操 第1・3・本曜 10:00~12:00 2 東 計田 自長の健康体操 第1・3・本曜 10:00~12:00 2 東 計田 自長の健康体操 第1・3・本曜 10:00~12:00 2 東 計田 自長の健康体操 第1・3・大曜 13:30~15:00 3 東 資保 自彊術 第1・第2・第3 由 16:00~17:00 3 東 資保 自彊術 第1・3(火) 13:30~15:00 2 東 資保 3B体操 第2・4(土) 10:00~11:30 2 東 資保 第1・3(火) 13:30~15:00 1 東 3B体操 第2・3・第3・第4火 14:00~15:00 3 東 3B体操 第2・3・第3・第4火 14:00~15:00 3 東 3B体操 第1・3(火) 13:30~15:00 2 東 3B体操 第1・3(火) 13:30~15:00 2 東 3B体操 第1・3(火) 13:30~15:00 2 東 3B体操 第1・3(火) 10:00~11:30 2 東 6 女性ヨガ 第1・3(火) 10:00~11:30 3 東 7 第1・3(火) 10:00~11:30 3 東 8 日本 13:00~14:30 3 東 6 日本 14:00~15:00 3 日 7 日本 15:00 3					
余部 健康体操 第1第3第4木 9:30~11:00 3 余部 よさこい 第1木第3水 15:00~17:00 2 京洋体操 第1第2第3木 13:45~15:15 3 余部 3B体操 第1第3水 13:30~14:30 2 網干 太極拳 A 1・2・4 火 9:30~11:00 3 網干 いきいき100歳体操A 1・3・5 水 13:30~14:30 2 網干 のびのび体操 1・2・3 木 10:00~11:30 3 網干 日かき100歳体操B 2・4 水 13:30~14:30 2 網干 のびのび体操 1・2・3 木 10:00~11:30 3 網干 日からは100歳体操B 2・4 水 13:30~15:00 2 網干 日からは100歳体操B 1・3 木 13:30~15:00 2 網干 日からは100歳体操B 2・4 水 10:00~11:30 3 網干 日からは100歳体操B 2・4 水 10:00~11:30 3 網干 日からは100歳体操B 2・4 水 10:00~11:30 2 網干 日からは11:30 2 2 網干 日からいで楽しむ大極拳 1・3 日 10:00~11:30 2 オ田 リフレッシュ体操 第1・3 水曜 10:00~11:30 2 オ田 母かんなで楽しむ大極拳 第1・3 水曜 10:00~12:00 2 本田 健康体操 第1・3 木曜 10:00~12:00 2 オ田 健康体操 第1・3・4 金曜 13:30~14:30 3 オ田 心と体の健康体操 第2・3・4 金曜 13:30~15:00 2 オ田 とよみ健康倶楽部 第3 金曜 13:00~15:30 1 オ田 陰はげ 第2・4 日曜 13:30~15:00 2 変質保 19個 第1・3(火) 13:30~15:00 2 変質保 3B体操 第1・3(火) 13:30~15:00 2 変質保 3B体操 第2・4(土) 10:00~11:30 2 変質保 3B体操 第2・3 第3・第4火 14:00~15:00 3 東田 男性ヨガ 第3(土) 13:30~15:00 2 変産 女性ヨガ 第1・3(火) 13:30~15:00 2 変産 女性ヨガ 第1・3(火) 13:30~15:00 2 変産 女性ヨガ 第3(土) 13:30~15:00 3 変鹿 女性ヨガ 第3(土) 13:30~15:00 3 変鹿 女性ヨガ 第3(土) 13:30~15:00 3 変鹿 女性ヨガ 第1・2・3 (土) 13:30~15:00 2 変鹿 女性ヨガ 第1・3 (火) 13:30~15:00 3 変鹿 女性ヨガ 第1・3 (火) 13:30~15:00 2 変鹿 女性ヨガ 第1・3 (火) 13:30~15:00 3 変鹿 女性ヨガ 第1・3 (火) 13:30~15:00 3 変鹿 女性ヨガ 第3(金) 13:00~14:30 3 変鹿 女性ヨガ 第3(金) 13:00~14:30 3 変鹿 男性ヨガ 第3(金) 13:00~14:30 3 30~11:30 ~1					
宗部 よさこい 第1末第3水 15:00~17:00 2 余部 東洋体操 第1第2第3木 13:45~15:15 3 3B体操 第1第3水 13:30~14:30 2 網干 太極拳 A 1・2・4 火 9:30~11:00 3 網干 いきいき100歳体操A 1・3・5 水 13:30~14:30 2 網干 のびのび体操 1・2・3 木 10:00~11:30 3 網干 3B体操 1・3 木 13:30~15:00 2 網干 健康体操(五福)(募集なし) 2・4 金 10:00~12:00 2 網干 リフレッシュ体操 1・3 毎 10:00~11:30 2 網干 リフレッシュ体操 1・3 毎 10:00~11:30 2 網干 みんなで楽しむ太極拳 1・3 市 10:00~11:30 2 料田 程底体操 第1・3 木曜 10:00~12:00 2 料田 砂心を体の健康体操 第1・3 木曜 10:00~12:00 2 林田 健康体操 第1・3・4 金曜 10:00~12:00 2 林田 砂木の健康体操 第1・3・4 金曜 10:00~12:00 3 林田 砂木の健康体操 第1・3・4 金曜 13:30~14:30 3 林田 砂木の健康体操 第1・3・4 金曜 13:30~15:00 2 株田 籍投げ 第2・4 日曜 13:30~15:00 2 東資保 3B体操 第1・3(火) 13:30~15:00 2 英資保 3B体操 第2・4(土) 10:00~17:00 3 英資保 3B体操 第2・4(土) 10:00~17:00 3 英資保 3B体操 第2・4(土) 10:00~17:00 3 東 3B 体操 第2・3・3・第4火 14:00~15:00 1 東 3B 体操 第2・3・3・第4火 14:00~15:00 2 東 3B 体操 第1・3・3・火 13:30~15:00 2 東 3B 体操 第1・3・3・火 13:30~15:00 2 東 3B 体操 第1・3・3・火 13:30~15:00 2 東 3B 体操 第1・2・3・3・第 1・3・3・1 1・3・3・3・3・3・3・3・3・3・3・3・3・3・3・3					
余部 東洋体操 第1第2第3木 13:45~15:15 3 余部 3B体操 第1第3水 13:30~14:30 2 網干 太極拳 A 1・2・4 火 9:30~11:00 3 網干 いきいき100歳体操A 1・3・5 水 13:30~14:30 2 網干 いきいき100歳体操B 2・4 水 13:30~14:30 2 網干 いきいき100歳体操B 2・4 水 13:30~14:30 2 網干 のびのび体操 1・2・3 木 10:00~11:30 2 網干 健康体操(五福)(募集なし) 2・4 金 10:00~12:00 2 網干 健康体操(五福)(募集なし) 2・4 金 10:00~11:30 2 網干 リフレッシュ体操 1・3 由 10:00~11:30 2 網干 リスレなで楽しな極拳 第1・3 本曜 10:00~11:30 2 機干 リスレなを楽しな大極拳 第1・3 本曜 10:00~11:30 2 本田 生ビバン体操 第1・3 本曜 13:30~15:00 2 本田 企とみ健康保業部 第2・3 ・4 金曜 13:30~15:00 2 本田 全み健康保護部 第1・3(火 13:30~15:00					
## 38体操 第1第3水 13:30~14:30 2 1 1・2・4 火 9:30~11:00 3 3 1・2・4 火 9:30~11:00 3 3 1 1・2・6 100歳体操A 1・3・5 水 13:30~14:30 2 1 1・3・6 小 13:30~14:30 3 1 1・2・3 木 10:00~11:30 3 1 1・2・3 木 10:00~11:30 3 1 1・2・3 木 10:00~11:30 3 1 1・3・5 水 13:30~15:00 2 1 1・3・5 木 13:30~15:00 2 1 1・3・5 木 13:30~15:00 2 1 1・3・5 本 10:00~12:00 3 1 1 1・3・5 本 10:00~12:00 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
網干 太極拳 A 1・2・4 火 9:30~11:00 3 8					
網干 しきいき100歳体操A 1・3・5 水 13:30~14:30 3 1 1・2・3 木 10:00~11:30 2 1 1・3 木 13:30~14:30 2 1 1・3 木 13:30~15:00 2 1 1・3 木 13:30~15:00 2 1 1・3 本 10:00~12:00 2 1 1・3 本 10:00~12:00 2 1 1・3 金 10:00~11:30 2 1 1・3 本 10:00~11:30 2 1 1・3 本 10:00~11:30 2 1 1・3 本 10:00~12:00 2 1 1 1・3 本 10:00~12:00 2 1 1 1 1・3 本 10:00~12:00 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
網干 いきいき100歳体操B 2・4 水 13:30~14:30 2 割干 のびのび体操 1・2・3 木 10:00~11:30 3 3 割杆 3B体操 1・3 木 13:30~15:00 2 割干 健康体操(五福)(募集なし) 2・4 金 10:00~12:00 2 割干 サフレッシュ体操 1・3 金 10:00~11:30 2 割干 みんなで楽しむ太極拳 1・3 日 10:00~12:00 2 計田 世底体操 第1・3 木曜 10:00~12:00 2 計田 健康体操 第1・3・4 金曜 13:30~14:30 3 計田 心と体の健康体操 第1・3・4 金曜 13:30~14:30 3 計田 社どの心健康体操 第2・3・4 金曜 9:30~12:00 3 計田 社ど・の健康体操 第1・第2・第3 16:00~15:30 1 計田 輪投げ 第2・4 日曜 13:30~15:00 2 計田 音音くらく3B体操 第1・3(火) 13:30~15:00 2 計田 書音を表表を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を					
網干 のびのび体操 1・2・3 木 10:00~11:30 3 8			-		
##干 3B体操 1・3 木 13:30~15:00 2			-		
## 健康体操(五福)(募集なし) 2・4 金 10:00~12:00 2			·		
##干 リフレッシュ体操 1・3 金 10:00~11:30 2 mm ##干 みんなで楽しむ太極拳 1・3 日 10:00~11:30 2 mm ##干 みんなで楽しむ太極拳 第1・3 水曜 9:00~10:00 2 mm ##干 程ビバン体操 第1・3 水曜 10:00~12:00 2 mm ##干 健康体操 第1・3・4 金曜 13:30~14:30 3 mm ##干 企と体の健康体操 第2・3・4 金曜 9:30~12:00 3 mm ##干 監もみ健康俱楽部 第3 金曜 13:00~15:30 1 mm ##干 論投げ 第2・4 日曜 13:30~15:00 2 mm ##干 論投げ 第2・4 日曜 13:30~15:00 2 mm ##干 第1・3(火) 13:30~15:00 2 mm ##干 第2・4(土) 10:00~17:00 3 mm ##干 第2・4(土) 10:00~17:00 3 mm ##干 第3(土) 13:30~15:00 2 mm ##干 第3(土) 13:30~15:00 1 mm ##干 第3(土) 13:30~15:00 1 mm ##干 第1・3(火) 10:00~11:30 2 mm ##干 安性ヨガ 第1・3(火) 10:00~11:30 3 mm ##干 安性ヨガ 第3(金) 10:00~11:30 3 mm ##干 第1・2・3(金) 13:00~14:30 3 mm ##干 第1・2・3(金) 13:00~14:30 3 mm ##干 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 のと体の健康体操 第1・2・3(元) 13:30~16:00 3 mm ##干 中高年らくらく3B体操 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 健康ジャズ体操 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 健康ジャズ体操 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 健康ジャズ体操 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 母子の保護体操 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 健康ジャズ体操 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 健康ジャズ体操 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 健康ジャズ体操 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 母子の保護体操 第1・2・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 健康ジャズ体操 第1・3(元) 13:30~15:00 3 mm ##干 程本の ##干 和		****	-		
## みんなで楽しむ太極拳 1・3 日 10:00~11:30 2					
株田 世子 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日					
株田 健康体操					
林田 3B体操 第1・3・4 金曜 13:30~14:30 3					
林田 心と体の健康体操 第2・3・4 金曜 9:30~12:00 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3					
## 足もみ健康倶楽部 第3 金曜 13:00~15:30 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				13:30~14:30	3
### ### #### ########################		心と体の健康体操		9:30~12:00	3
## 中高年らくらく3B体操 第1・第2・第3 16:00~17:00 3		足もみ健康倶楽部		13:00~15:30	1
英賀保自彊術第1・3(火)13:30~15:002英賀保3B体操第2・4(土)10:00~11:302英賀保3B体操第3(土)13:30~15:001東3B 体操第2・第3・第4火14:00~15:003旭陽3 B 体操2・3 木9:30~11:302妻鹿女性ヨガ第1・3(火)10:00~11:302妻鹿技極拳第1・2・3(金)13:30~15:002妻鹿男性ヨガ第3(金)10:00~11:301妻鹿男性ヨガ第3(金)10:00~11:301妻鹿3B体操第1・2・3(土)13:00~16:003峰相心と体の健康体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3火曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152		輪投げ		13:30~15:00	2
英賀保3B体操第2・4(土)10:00~11:302英賀保3B体操ストレッチ第3(土)13:30~15:001東3B 体操第2・第3・第4火14:00~15:003旭陽3 B 体操2・3 木9:30~11:302妻鹿女性ヨガ第1・3(火)10:00~11:302妻鹿太極拳第1・2・3(水)13:30~15:002妻鹿健康体操第1・2・3(金)13:00~14:303妻鹿3B体操第1・2・3(土)13:00~14:303峰相心と体の健康体操第1・2・3火曜日13:30~16:003峰相健康ジャズ体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3日曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					
英賀保3B体操ストレッチ第3(土)13:30~15:001東3B 体操第2・第3・第4火14:00~15:003旭陽3 B 体操2・3 木9:30~11:302妻鹿女性ヨガ第1・3(火)10:00~11:302妻鹿健康体操第1・2・3(金)13:30~15:002妻鹿関性ヨガ第3(金)10:00~14:303妻鹿3B体操第1・2・3(土)13:00~16:003峰相心と体の健康体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3火曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					
東 3B 体操 第2・第3・第4火 14:00~15:00 3 加陽 3 B 体操 2・3 木 9:30~11:30 2 妻鹿 女性ヨガ 第1・3(火) 10:00~11:30 2 妻鹿 太極拳 第1・3(水) 13:30~15:00 2 妻鹿 健康体操 第1・2・3(金) 13:00~14:30 3 妻鹿 男性ヨガ 第3(金) 10:00~11:30 1 妻鹿 3B体操 第1・2・3(土) 13:00~14:30 3 峰相 心と体の健康体操 第1・2・3火曜日 13:30~16:00 3 峰相 中高年らくらく3B体操 第1・2・3火曜日 19:30~20:30 3 峰相 健康ジャズ体操 第1・2・3円曜日 14:00~15:00 3 別所 JSA① 第1・3火 10:00~11:00 2 別所 JSA② 第1・3火 11:15~12:15 2					2
世陽 3 B 体操 2・3 木 9:30~11:30 2 要鹿 女性ヨガ 第1・3(火) 10:00~11:30 2 要鹿 太極拳 第1・3(水) 13:30~15:00 2 要鹿 健康体操 第1・2・3(金) 13:00~14:30 3 要鹿 男性ヨガ 第3(金) 10:00~11:30 1 要鹿 3B体操 第1・2・3(土) 13:00~14:30 3 は 中高年らくらく3B体操 第1・2・3火曜日 13:30~16:00 3 は 中高年らくらく3B体操 第1・2・3火曜日 19:30~20:30 3 は 健相 健康ジャズ体操 第1・2・3円曜日 14:00~15:00 3 別所 JSA① 第1・3火 10:00~11:00 2 別所 JSA② 第1・3火 11:15~12:15 2					-
妻鹿女性ヨガ第1・3(火)10:00~11:302妻鹿太極拳第1・3(水)13:30~15:002妻鹿健康体操第1・2・3(金)13:00~14:303妻鹿男性ヨガ第3(金)10:00~11:301妻鹿3B体操第1・2・3(土)13:00~14:303峰相心と体の健康体操第1・2・3火曜日13:30~16:003峰相中高年らくらく3B体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3日曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					
妻鹿太極拳第1・3(水)13:30~15:002妻鹿健康体操第1・2・3(金)13:00~14:303妻鹿男性ヨガ第3(金)10:00~11:301妻鹿3B体操第1・2・3(土)13:00~16:003峰相心と体の健康体操第1・2・3火曜日13:30~16:003峰相中高年らくらく3B体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3日曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					
妻鹿健康体操第1・2・3(金)13:00~14:303妻鹿男性ヨガ第3(金)10:00~11:301妻鹿3B体操第1・2・3(土)13:00~14:303峰相心と体の健康体操第1・2・3火曜日13:30~16:003峰相中高年らくらく3B体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3日曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					
妻鹿男性ヨガ第3(金)10:00~11:301妻鹿3B体操第1・2・3(土)13:00~14:303峰相心と体の健康体操第1・2・3火曜日13:30~16:003峰相中高年らくらく3B体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3日曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					
妻鹿3B体操第1・2・3(土)13:00~14:303峰相心と体の健康体操第1・2・3火曜日13:30~16:003峰相中高年らくらく3B体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3日曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					3
峰相心と体の健康体操第1・2・3火曜日13:30~16:003峰相中高年らくらく3B体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3日曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					-
峰相中高年らくらく3B体操第1・2・3火曜日19:30~20:303峰相健康ジャズ体操第1・2・3日曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					
峰相健康ジャズ体操第1・2・3日曜日14:00~15:003別所JSA①第1・3火10:00~11:002別所JSA②第1・3火11:15~12:152					
別所 JSA① 第1·3火 10:00~11:00 2 別所 JSA② 第1·3火 11:15~12:15 2					
別所 JSA② 第1・3火 11:15~12:15 2					
別所 リトミックA 第2・4水 9:30~10:30 2	別所	-		11:15~12:15	2
	別所	リトミックA	第2•4水	9:30~10:30	2

	[7/10十/文人]		没日時	回数
公民館名	講座名(科目)		時間	一
別所	 ストレッチポール③	第2•4水	14:10~14:40	2
別所	ヨガA	第2・3・4水	13:00~14:00	3
別所		第2・3・4水	14:15~15:15	3
別所		第1・3木	10:00~11:30	2
別所	JSA3	第2・4木	12:45~13:45	2
別所	JSA4	第2・4木	14:45~15:45	2
別所	アクティブユウ体操	第1・2・3金	10:00~11:30	3
別所	ストレッチポール①	第1・3土	9:50~10:30	2
別所	ストレッチポール②	第1・3土	10:40~11:10	2
八幡	 ヨガ Ⅱ	第1·第3水	10:00~12:00	2
八幡		第2•第4水	10:00~12:00	2
荒川	自彊術	第1・3・4 火	14:00~15:30	3
荒川	健康体操	第1・3 水	10:00~11:30	2
荒川	 3B体操	第1•3 水	13:30~15:00	2
荒川	やさしいヨガ	第1・2・4 木	13:30~14:30	3
谷内	ヨーガ ①	2.4 水	19:30~20:30	2
谷内	3B体操	1・2・3 木	10:00~12:00	3
谷内	ヨーガ ②	2•4 水	13:30~14:45	2
津田	3B体操	1・2・3 火	14:00~15:00	3
津田	心と体の健康体操	1・2・3 木	10:00~12:00	3
津田	骨コツストレッチ	3 ±	10:30~12:00	1
青山	すこやかヨガ	第1・2・3火	15:00~16:00	3
青山	中高年らくらく3B体操A	第1・2・3金	9:15 ~ 10:15	3
青山	中高年らくらく3B体操B	第1・3金	10:30~11:30	2
高浜	キッズ3B	第1、 3 水	16:30~17:30	2
高浜	3 B 体 操	第1、2、3 木	10:00~11:30	3
高浜	太 極 拳	第1、2、4 金	13:00~15:00	3
高浜	健康体操	第 2、3 4土	10:00~11:30	3
高浜	ハッピーヨガ	第1、2、 4金	18:30~20:30	3
水上	健康体操	第1•第2•第3	10:00~12:00	3
水上	高齢者向け3B体操	第1•第2•第3	13:00~14:30	3
城乾	太極拳(経験者)	第1•第3 水	13:30~15:00	2
城乾	やさしい3B体操	第2•第4 水	10:00~11:30	2
城乾	気功体操	第2•第4 木	13:30~15:00	2
城乾	太極拳(初心者)	第1•第3 木	13:30~15:00	2
城乾	ョガ	第2土・第4金	10:00~11:30	2
城乾	発声体操 	第2土・第4日	13:30~15:00	2
安室東	ストレスフリーヨガ	第1・3火曜日	9:15~10:45	2
安室東	ストレスフリーヨガ	第2水曜日	9:15 ~ 10:45	1

安室東 簡化24式太極拳 第1水曜日 10:00~12:00 1 安室東 簡化25式太極拳 第2・4水曜日 10:00~11:30 2 安室東 大人のリトミック 第1・3水曜日 10:00~11:30 2 安室東 大人のリトミック 第1・3水曜日 10:00~11:30 2 安室東 大人のリトミック 第1・3水曜日 10:00~11:30 2 安室東 3B体操 第2・4金曜日 10:00~11:30 2 安室東 リフレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 変変東 明フレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 延東 リフレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 延東 リンレッシュヨガ 第2・4人曜日 10:00~11:30 2 延東 リトミック 2・4水 10:00~12:00 3 延堀 リトミック 2・4水 10:00~12:00 2 延堀 ヨーガ 1・2・3木 9・30~11:30 3 正婚 気功 2・4木 10:00~12:00 2 広峰 楽しい3B体操 第2・3・4(金) 10:00~11:30 3 広峰 ギンズ・ブレイキン 第1・2・4(金) 19:00~20:30 3 城の西 3B体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 城の西 はきいき100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 古石健康法 1・3金 14:00~15:00 3 城の西 吉石健康法 1・3金 14:00~16:00 2 城陽 たのしいストレッチ 第2・34 火 10:30~12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2・34 火 10:30~12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2・34 火 10:30~12:00 3 東持 3B体操 第1・3 10:00~11:00 2 東持 3B体操 第1・3 10:00~11:00 2 東持 3T教室 第1・3 10:00~11:00 2 東持 3T教室 第1・3 10:00~12:00 3 高岡西 グラヴィティヨガ① 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 グラヴィティョガ② 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 グラヴィティョガ③ 1・3・4 木 10:00~12:00 3 高岡西 グラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ブラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 2 高岡西 ブラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ブラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 2 高岡西 ブラヴィティョガ① 1・3・4 木 11:30~12:40 2 高岡西 ブラヴィティョガ① 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ブラヴィティョガ① 1・3・4 木 11:30~11:15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					」 业/.
安室東 簡化24式太極拳 第1水曜日 10:00~12:00 1 安室東 簡化25式太極拳 第2-4水曜日 13:00~15:00 2 安室東 大人のリトミック 第1・3水曜日 19:00~21:00 2 安室東 大人のリトミック 第1・3水曜日 19:00~21:00 2 安室東 よさこい教室 第1・3木曜日 19:00~11:30 2 安室東 月フレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 安室東 17フレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 安室東 17フレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 破堀 38体操 1・2・4火 10:00~12:00 3 低堀 リトミック 2・4水 10:00~12:00 2 低堀 リトミック 2・4木 10:00~12:00 2 広峰 やさしいヨガ 第2・4 (火) 14:00~15:30 2 広峰 やさしいヨガ 第2・4 (金) 19:00~20:30 3 広峰 ギレい3B体操 第2・3・4 (金) 10:00~11:30 3 広峰 ギッズ・ブレイキン 第1・2・4 (金) 19:00~20:30 3 城の西 3B体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 おみたじ100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 古みに100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 古みに100才体操 1・2・3火 10:15−11:15 2 城陽 たのしいストレッチ 第2・34 火 10:30−12:00 3 城陽 健美操 第1.3 火 10:15−11:15 2 城陽 たのしいストレッチ 第2・34 火 10:30−12:00 3 北陽 ころころ健康体操 第1.3 日 10:00−11:30 2 手柄 ヨガ教室 第1・3木 13:30~15:00 2 事柄 3B体操 第1・3木 13:30~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操① 1・3・4 木 10:00~12:00 2 高岡西 ストレッチ健康体操① 1・3・4 木 10:00~12:00 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・3・4 木 11:30~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・3・4 木 10:00~11:00 2	公民館名	公民館名 講座名(科目) -		開設日時	
安室東					
安室東 大人のリトミック 第1・3水曜日 10:00~11:30 2 安室東 よさこい教室 第1・3木曜日 19:00~21:00 2 安室東 3B体操 第2・4金曜日 10:00~11:30 2 安室東 リフレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 安室東 10:00~11:30 2 の番 3B体操 第2・4土曜日 10:00~11:30 2 低堀 3B体操 1・2・4火 10:00~12:00 3 低堀 リトミック 2・4水 10:00~12:00 2 低堀 3ーガ 1・2・3木 9:30~11:30 3 広峰 やさしいヨガ 第2・4 (火) 14:00~15:30 2 広峰 楽しい3B体操 第2・3・4 (金) 10:00~11:30 3 広峰 キッズ・プレイキン 第1・2・4 (金) 19:00~20:30 3 城の西 3B体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 城の西 はみじ100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 もみじ100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 もみじ100才体操 1・3・3金 14:00~16:00 2 城陽 健美操 第1.3 火 10:15-11:15 2 城陽 たのしいストレッチ 第2・3・4 火 10:30~12:00 3 城陽 たろころ健康体操 第1.3 日 10:00~11:30 2 東病 2ろころ健康体操 第1.3 日 10:00~11:30 2 東病 3B体操 第1・3木 13:30~12:00 3 東方ヴィティヨガ① 1・3・4 木 10:00~12:00 2 高岡西 グラヴィティヨガ① 1・3・4 木 10:00~11:10 3 高岡西 3B体操 第1・2・3金 10:00~12:00 3 高岡西 ブラヴィティヨガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 10:00~11:10 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 10:00~11:10 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・3・4 木 11:30~12:00 3 市大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:10 1 南大津 親チリトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 初・2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 初・2・4(木) 10:00~11:00 2					
安室東 よさこい教室 第1・3木曜日 19:00~21:00 2 安室東 3B体操 第2・4金曜日 10:00~11:30 2 安室東 リフレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 安室東 10:00~11:30 2 の					
安室東 3B体操 第2・4金曜日 10:00~11:30 2 安室東 リフレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 安室東 簡単いきいき体操 第2・4土曜日 10:00~12:00 3 砥堀 リトミック 2・4水 10:00~12:00 2 砥堀 3B体操 1・2・3木 9:30~11:30 3 砥堀 リトミック 2・4木 10:00~12:00 2 低堀 5功 2・4木 10:00~12:00 2 広峰 やさしいヨガ 第2・4 (火) 14:00~15:30 2 広峰 平しい3B体操 第2・3・4 (金) 10:00~11:30 3 広峰 キッズ・ブレイキン 第1・2・4 (金) 19:00~20:30 3 城の西 3B体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 城の西 10・きいき100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 もみじ100才体操 1・2・3・4 10:00~11:30 1 城の西 もみじ100才体操 1・2・3・4 10:00~11:30 3 城の西 若石健康法 1・3・金 14:00~16:00 2 城陽 佐美操 第1.3 火 10:15−11:15 2 城陽 たのしいストレッチ 第2・3・4 火 10:30−12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2・3・4 火 10:30−12:00 3 は陽 たのしいストレッチ 第2・3・4 火 10:00~11:30 2 手柄 3B体操 第1・3 10:00~11:00 2 北陽 かったりヨガ 第2・4 日 10:00~11:00 2 東 大橋 第1・3・本 13:30~14:30 2 手柄 2万ヴ・ヴィティヨガ① 1・3・4 木 10:00~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操 第1・3・4 木 10:00~11:10 3 高岡西 グラヴィティヨガ① 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 フラヴ・フィティヨガ① 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 マヨガ 1・3・金 10:00~11:10 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~11:10 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~11:10 1 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:15 1 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:00 2 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:00 1 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:00 2 南大津 おやこ3B 1・2・4(木) 13:30~15:00 2		大人のリトミック			
安室東 リフレッシュヨガ 第1・3土曜日 10:00~11:30 2 安室東 簡単いきいき体操 第2・4土曜日 10:00~12:00 3 砥堀 リトミック 2・4水 10:00~12:00 2 砥堀 ヨーガ 1・2・3木 9:30~11:30 3 砥堀 リトミック 2・4木 10:00~12:00 2 広峰 やさしいヨガ 第2・4 (火) 14:00~15:30 2 広峰 キッズ・ブレイキン 第1・2・4 (金) 19:00~20:30 3 城の西 3B体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 4みじ100才体操 1・2・3・以 14:00~15:00 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 若石健康法 1・3金 14:00~16:00 2 城陽 健美操 第1.3 火 10:15−11:15 2 城陽 たのしいストレッチ 第2.3 4 火 10:30−12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2.3 4 火 10:30−12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2.3 4 火 10:00~11:00 2 城陽 かったりヨガ 第2.4 日 10:00−11:00 2 東持 ヨガ教室 第1・3木 13:30~14:30 2 手柄 3B体操 第1・3木 13:30~14:30 2 手柄 健康体操 第1・3・本 10:00~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操(1) 1・3・水 10:00~12:00 2 高岡西 グラヴィティヨガ(2) 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ママヨガ 1・3 金 10:00~11:10 2 高岡西 ママヨガ 1・3 金 10:00~11:10 2 高岡西 ママヨガ 1・3 金 10:00~11:10 2 高岡西 ストレッチ健康体操(2) 1・2・4 金 13:00~15:00 3 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:00 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2		よさこい教室			
安室東 簡単いきいき体操 第2・4土曜日 10:00~11:30 2 10:00~12:00 3 3B体操 1・2・4火 10:00~12:00 2 2・4水 10:00~12:00 2 2 4 4 10:00~12:00 2 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5					
低堀 3B体操 1・2・4火 10:00~12:00 3 位堀 リトミック 2・4水 10:00~12:00 2 位砥堀 ヨーガ 1・2・3木 9:30~11:30 3					
 砥堀 リトミック 2・4水 10:00~12:00 2 砥堀 ヨーガ 1:2・3木 9:30~11:30 3 砥堀 気功 2・4木 10:00~12:00 2 広峰 やさしいヨガ 第2・4 (火) 14:00~15:30 2 広峰 楽しい3B体操 第2・3・4 (金) 10:00~11:30 3 広峰 キッズ・ブレイキン 第1・2・4 (金) 19:00~20:30 3 城の西 3B体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 城の西 はかき100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 もみじ100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 もみじ100才体操 1・3金 14:00~16:00 2 城の西 若石健康法 1・3金 14:00~16:00 2 城陽 健美操 第1.3 火 10:15-11:15 2 城陽 たのしいストレッチ 第2.34 火 10:30-12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2.4 日 10:00-11:30 2 手柄 3B体操 第1・3木 13:30~12:00 3 手柄 第1・3木 13:30~12:00 3 声析 健康体操 第1・3木 13:30~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操① 1・3・水 10:00~12:00 3 高岡西 グラヴィティヨガ① 1・3・4 木 10:00~12:00 3 高岡西 グラヴィティヨガ② 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・3・4 ホ 11:30~12:40 3 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・3・4 ホ 11:30~12:40 3 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・3・4 ホ 11:30~11:15 1 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:15 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~14:30 3 					
 砥堀 ヨーガ 1・2・3木 9:30~11:30 3 砥堀 気功 2・4木 10:00~12:00 2 広峰 やさしいヨガ 第2・4 (火) 14:00~15:30 2 広峰 楽しい3B体操 第2・3・4 (金) 10:00~11:30 3 広峰 キッズ・ブレイキン 第1・2・4 (金) 19:00~20:30 3 城の西 3B体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 城の西 3B体操(火) 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 4みじ100才体操 1・2・3 日 13:30~15:30 3 城の西 表子百健康法 1・3金 14:00~16:00 2 城陽 佐美操 第1.3 火 10:35-12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2・34 火 10:30-12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2・34 内 10:00-11:30 2 東病 3B体操 第1・3木 13:30~14:30 2 手柄 3B体操 第1・3木 13:30~14:30 2 手柄 度康体操 第1・2・3金 10:00~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操① 1・3 水 10:00~12:00 2 高岡西 グラヴィティヨガ① 1・3・4 木 10:00~12:00 3 高岡西 グラヴィティヨガ② 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ママヨガ 1・3 金 10:00~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~12:40 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~15:00 3 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:15 1 南大津 がに3B 4(金) 10:00~11:00 1 南大津 がルシューレ 1(火) 10:00~11:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~15:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~15:00 2 			·		
 延慮 気功 2・4木 10:00~12:00 2 広峰 やさしいヨガ 第2・4 (火) 14:00~15:30 2 広峰 楽しい3B体操 第2・3・4(金) 10:00~21:30 3 広峰 キッズ・プレイキン 第1・2・4 (金) 19:00~20:30 3 城の西 3B体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 城の西 いきいき100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 もみじ100才体操 1・2木3日 13:30~15:30 3 城の西 若石健康法 1・3金 14:00~16:00 2 城陽 たのしいストレッチ 第2.34 火 10:30-12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2.34 火 10:30-12:00 3 城陽 たのしいストレッチ 第2.4 日 10:00-11:00 2 城陽 かったりヨガ 第2.4 日 10:00-11:30 2 手柄 3B体操 第1・3木 13:30~14:30 2 手柄 2・イレッチ健康体操 第1・2・3金 10:00~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操 1・3・4 木 10:00~12:00 2 高岡西 グラヴィティヨガ 1・3・4 木 10:00~11:10 3 高岡西 グラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 グラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~11:10 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~11:15 1 市大津 おやこ3B 4(金) 10:00~11:00 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 割チルミック 2・4(木) 13:30~15:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~14:30 3 			2•4水	10:00~12:00	2
広峰 やさしいヨガ 第2・4 (火) 14:00~15:30 2 広峰 楽しい3B体操 第2・3・4(金) 10:00~20:30 3 城の西 3B体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 城の西 いきいき100才体操 1・2・3火 14:00~15:00 3 城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 城の西 もみじ100才体操 1・2・3日 13:30~15:30 3 城の西 若石健康法 1・3金 14:00~16:00 2 城陽 健美操 第1.3 火 10:15-11:15 2 城陽 たのしいストレッチ 第2.34 火 10:30-12:00 3 城陽 であたりヨガ 第2.4 日 10:00-11:00 2 城陽 ゆったりヨガ 第2.4 日 10:00-11:30 2 東村 ヨガ教室 第1・3木 13:30~14:30 2 手村 健康体操 第1・3木 13:30~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操① 1・3 水 10:00~12:00 3 高岡西 グラヴィティヨガ① 1・3・4 木 10:00~12:00 2 高岡西 グラヴィティョガ② 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 グラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ブラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 オトレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~15:00 3 南大津 おやこ3B 4(金) 10:00~11:15 1 南大津 バルシューレ 1(火) 10:00~11:00 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 13:30~15:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~15:00 2	- 低堀	ヨーガ	1・2・3木	9:30~11:30	3
広峰 楽しい3B体操 第2・3・4(金) 10:00~11:30 3	- 低堀		2-4木	10:00~12:00	2
広峰 キッズ・ブレイキン 第1・2・4 (金) 19:00~20:30 3 3 3 3 3 4 5 2・4火 13:30~15:00 2 5 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	広峰			14:00~15:30	
城の西 38体操(火) 2・4火 13:30~15:00 2 1 * 2 * 3火 14:00~15:00 3 3			第2・3・4(金)	10:00~11:30	3
城の西	広峰	キッズ・ブレイキン	第1・2・4 (金)	19:00~20:30	3
城の西 3B体操(水) 3 水 10:00~11:30 1 1 1 1 1 1 1 1 1	城の西		2·4火	13:30~15:00	2
城の西 もみじ100才体操 1・2木3日 13:30~15:30 3 城の西 若石健康法 1・3金 14:00~16:00 2 城陽 健美操 第1.3 火 10:15-11:15 2 城陽 たのしいストレッチ 第2.3.4 火 10:30-12:00 3 城陽 ころころ健康体操 第1.3 日 10:00-11:00 2 城陽 ゆったりヨガ 第2.4 日 10:00-11:30 2 手柄 3B体操 第1・3水 10:00~12:00 2 手柄 健康体操 第1・2・3金 10:00~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操① 1・3・水 10:00~12:00 3 高岡西 グラヴィティヨガ① 1・3・4 木 10:00~12:00 2 高岡西 グラヴィティヨガ② 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 グラヴィティヨガ② 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 グラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 グラヴィティョガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 グラヴィティョガ③ 1・2・3 金 10:00~11:10 2 高岡西 ママヨガ 1・3 金 11:30~12:40 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~15:00 3 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:15 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~15:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~15:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~14:30 3	城の西	いきいき100才体操	1・2・3火	14:00~15:00	3
城陽 接手操 第1.3 火 10:15-11:15 2 10:15-11:15 2 10:30-12:00 3 3 3 3 4 10:00-11:00 2 3 3 3 4 5 10:00-11:00 2 3 3 5 3 4 5 3 5 3 5 5 5 5 5 5	城の西	3B体操(水)	3 水	10:00~11:30	1
城陽 健美操 第1.3 火 10:15-11:15 2 10:30	城の西	もみじ100才体操	1・2木3日	13:30~15:30	3
城陽 たのしいストレッチ 第2.3.4 火 10:30-12:00 3 3 3 3 3 3 3 3 3	城の西	若石健康法	1•3金	14:00~16:00	2
城陽 ころころ健康体操 第1.3 日 10:00-11:00 2 城陽 ゆったりヨガ 第2.4 日 10:00-11:30 2 手柄 3B体操 第1・3水 10:00~12:00 2 手柄 建康体操 第1・2・3金 10:00~12:00 3 高岡西 ストレッチ健康体操① 1・3 水 10:00~12:00 2 高岡西 グラヴィティヨガ① 1・3・4 木 10:00~11:10 3 高岡西 3B体操 1・2・3 金 10:00~12:00 3 高岡西 グラヴィティヨガ② 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 3B体操 1・2・3 金 10:00~12:00 3 高岡西 グラヴィティヨガ③ 1・3・4 木 11:30~12:40 3 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・3 金 10:00~11:10 2 高岡西 ママヨガ 1・3 金 11:30~12:40 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~15:00 3 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:15 1 南大津 バルシューレ 1(火) 10:00~11:00 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 ヨガ 2・4(木) 13:30~15:00 2 南大津 ヨガ 2・4(木) 13:30~15:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~15:00 3	城陽	健美操	第1.3 火	10:15-11:15	2
城陽ゆったりヨガ第2.4 日10:00~11:302手柄3B体操第1・3水10:00~12:002手柄ヨガ教室第1・2・3金10:00~12:003高岡西ストレッチ健康体操①1・3 水10:00~12:002高岡西グラヴィティヨガ①1・3・4 木10:00~11:103高岡西グラヴィティヨガ②1・3・4 木11:30~12:403高岡西3B体操1・2・3 金10:00~12:003高岡西グラヴィティヨガ③1・3 金10:00~11:102高岡西ストレッチ健康体操②1・2・4 金13:00~15:003南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	城陽	たのしいストレッチ	第2.3.4 火	10:30-12:00	3
手柄3B体操第1・3水10:00~12:002手柄ヨガ教室第1・3木13:30~14:302手柄健康体操第1・2・3金10:00~12:003高岡西ストレッチ健康体操①1・3 水10:00~12:002高岡西グラヴィティヨガ①1・3・4 木10:00~11:103高岡西グラヴィティヨガ②1・3・4 木11:30~12:403高岡西グラヴィティヨガ②1・2・3 金10:00~11:102高岡西ママヨガ1・3 金10:00~11:102高岡西ママヨガ1・3 金11:30~12:402高岡西ストレッチ健康体操②1・2・4 金13:00~15:003南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	城陽	ころころ健康体操	第1.3 日	10:00-11:00	2
手柄ヨガ教室第1・3木13:30~14:302手柄健康体操第1・2・3金10:00~12:003高岡西ストレッチ健康体操①1・3・水10:00~12:002高岡西グラヴィティヨガ①1・3・4 木10:00~11:103高岡西3B体操1・2・3 金10:00~12:003高岡西グラヴィティヨガ②1・3 金10:00~11:102高岡西ママヨガ1・3 金11:30~12:402高岡西ストレッチ健康体操②1・2・4 金13:00~15:003南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津バルシューレ1(火)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	城陽	ゆったりヨガ	第2.4 日	10:00-11:30	2
手柄健康体操第1・2・3金10:00~12:003高岡西ストレッチ健康体操①1・3・水10:00~12:002高岡西グラヴィティヨガ①1・3・4 木10:00~11:103高岡西グラヴィティヨガ②1・3・4 木11:30~12:403高岡西3B体操1・2・3 金10:00~12:003高岡西グラヴィティヨガ③1・3 金10:00~11:102高岡西ママヨガ1・2・4 金13:00~15:003南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津バルシューレ1(火)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	手柄	3B体操	第1•3水	10:00~12:00	2
高岡西ストレッチ健康体操①1・3 水10:00~12:002高岡西グラヴィティヨガ①1・3・4 木10:00~11:103高岡西グラヴィティヨガ②1・3・4 木11:30~12:403高岡西3B体操1・2・3 金10:00~12:003高岡西グラヴィティヨガ③1・3 金10:00~11:102高岡西ママヨガ1・3 金11:30~12:402高岡西ストレッチ健康体操②1・2・4 金13:00~15:003南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津バルシューレ1(火)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	手柄	ヨガ教室	第1•3木	13:30~14:30	2
高岡西グラヴィティヨガ①1・3・4 木10:00~11:103高岡西グラヴィティヨガ②1・3・4 木11:30~12:403高岡西3B体操1・2・3 金10:00~12:003高岡西グラヴィティヨガ③1・3 金10:00~11:102高岡西ママヨガ1・3 金11:30~12:402高岡西ストレッチ健康体操②1・2・4 金13:00~15:003南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津バルシューレ1(火)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	手柄	健康体操	第1・2・3金	10:00~12:00	3
高岡西グラヴィティヨガ②1・3・4 木11:30~12:403高岡西3B体操1・2・3 金10:00~12:003高岡西グラヴィティヨガ③1・3 金10:00~11:102高岡西ストレッチ健康体操②1・2・4 金13:00~15:003南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津バルシューレ1(火)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	高岡西	ストレッチ健康体操①	1-3 水	10:00~12:00	2
高岡西3B体操1・2・3 金10:00~12:003高岡西グラヴィティヨガ③1・3 金10:00~11:102高岡西ママヨガ1・3 金11:30~12:402高岡西ストレッチ健康体操②1・2・4 金13:00~15:003南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津バルシューレ1(火)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	高岡西	グラヴィティヨガ①	1・3・4 木	10:00~11:10	3
高岡西 グラヴィティヨガ③ 1・3 金 10:00~11:10 2 高岡西 ママヨガ 1・3 金 11:30~12:40 2 高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~15:00 3 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:15 1 南大津 バルシューレ 1(火) 10:00~11:00 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 ヨガ 2・4(木) 13:30~15:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~14:30 3	高岡西	グラヴィティヨガ②	1・3・4 木	11:30~12:40	3
高岡西ママヨガ1・3 金11:30~12:402高岡西ストレッチ健康体操②1・2・4 金13:00~15:003南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津バルシューレ1(火)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	高岡西	3B体操	1・2・3 金	10:00~12:00	3
高岡西 ストレッチ健康体操② 1・2・4 金 13:00~15:00 3 南大津 おやこ3B 4(金) 10:30~11:15 1 南大津 バルシューレ 1(火) 10:00~11:00 1 南大津 親子リトミック 2・4(木) 10:00~11:00 2 南大津 ヨガ 2・4(木) 13:30~15:00 2 南大津 3B体操 1・2・3(金) 13:30~14:30 3	高岡西	グラヴィティヨガ③	1・3 金	10:00~11:10	2
南大津おやこ3B4(金)10:30~11:151南大津バルシューレ1(火)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	高岡西	ママヨガ	1・3 金	11:30~12:40	2
南大津バルシューレ1(火)10:00~11:001南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	高岡西	ストレッチ健康体操②	1-2-4 金	13:00~15:00	3
南大津親子リトミック2・4(木)10:00~11:002南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	南大津	おやこ3B	4(金)	10:30~11:15	1
南大津ヨガ2・4(木)13:30~15:002南大津3B体操1・2・3(金)13:30~14:303	南大津	バルシューレ	1(火)	10:00~11:00	1
南大津 3B体操 1·2·3(金) 13:30~14:30 3	南大津	親子リトミック	2•4(木)	10:00~11:00	2
	南大津	ヨガ	2•4(木)	13:30~15:00	2
南大津 Bアップエクササイズ 1・3(金) 10:00~11:30 2	南大津	3B体操	1・2・3(金)	13:30~14:30	3
	南大津	Bアップエクササイズ	1•3(金)	10:00~11:30	2

四次		7/40十/文人1			<u> </u>
大津茂 38体操 第1・2・3水 9:30~12:00 3 大津茂 38体操 第1・2・3水 9:30~12:00 3 大津茂 リフレッシュ ヨガ 第4水 13:30~15:00 1 大津茂 リラクゼーション ヨガ 第1・3木 13:30~15:00 2 大津茂 リラクゼーション ヨガ 第1・3木 13:30~15:00 2 大津茂 サラビー ヨガ 第1・3本 13:30~15:00 2 大津茂 いきいき太極拳 第2・4水 10:00~11:30 2 大津茂 気功体操 第1・3木 9:30~15:00 2 大津茂 気功体操 第1・3木 10:00~11:30 2 大津茂 気功体操 第1・3木 9:30~11:00 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:00 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 船場 38体操 第1・第2・第3金 19:00~20:30 3 船場 7・第2・第4金 14:00~16:00 2 細干西 3B体操 第1・3、火 10:00~11:30 3 細干西 自力整体A 第1・3、火 10:00~11:30 3 細干西 3B体操 第1・3、火 10:00~11:30 3 細干西 自力整体B 第1・3、火 10:00~11:30 2 細干西 自力整体B 第1・3、火 10:00~11:30 2 細干西 自力整体B 第1・3、火 10:00~11:00 2 細干西 ヨガム 第1・3、火 10:00~11:00 2 細干西 ヨガム 第1・3、火 10:00~15:00 2 細干西 ヨガら 第1・3、火 10:30~15:00 2 細干西 ヨガら 第1・3・水 13:30~14:30 2 コガトレニング体操(A) 第1・3・3・火 10:30~14:30 3 安室 シェイブアッブ体操(A) 第1・3・3・火 10:50~14:30 3 安室 コガ(B) 第2・4・(火 10:50~12:55 2 安室 ヨガ(B) 第2・4・(火 10:50~11:55 2 安室 ヨガ(B) 第2・4・(火 10:50~11:55 2 野里 38体操 第1・3・4 × 10:50~20:30 3 野里 38体操 第1・3・4 × 10:50~20:30 3 野里 38体操 第1・3・4 × 10:50~20:30 3 野里 38体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 3月が日 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 3月が日 1・3 木 14:15~15:15 2	公民館名	;			
大津茂 第日・2・3水 9:30~12:00 3 大津茂 リフレッシュ ヨガ 第4水 13:30~15:00 1 大津茂 リラクゼーション ヨガ 第1・3木 13:30~15:00 2 大津茂 セラピー ヨガ 第1・3本 13:30~15:00 2 大津茂 中ごと 田ガ 第2・4本 10:00~11:30 2 大津茂 気功体操 第1・3木 10:00~11:30 2 大津茂 気功体操 第1・3木 10:00~11:30 2 大津茂 気いヨガと脳トレ 第1・3木 9:30~11:00 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 品場 3B体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 出 第1・3 以 1000~11:30 3 3 日本西 東上本日外権保<	1 345 44	N. L. 11. 1. 14.18			
大津茂 リフレッシュ ヨガ 第4水 13:30~15:00 1 大津茂 リラクゼーション ヨガ 第1・3木 13:30~15:00 2 大津茂 セラピー ヨガ 第1・3本 13:30~15:00 2 大津茂 朝ヨガ 第2・4水 10:00~11:30 2 大津茂 類功体操 第1・3木 10:00~11:30 2 大津茂 気功体操 第1・3木 10:00~11:30 2 大津茂 気功を体 第1・3木 9:30~11:30 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 2 お場 3B体操 第1・2・3火 9:30~11:30 2 銀干西 自力整体A 第1・3 火 10:00~11:30 3 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力E 第1・3 火 10:30					
大津茂 リラクゼーション ヨガ 第1・3本 13:30~15:00 2 大津茂 セラピー ヨガ 第1・3金 13:30~15:00 2 大津茂 朝ヨガ 第2・4本 10:00~11:30 2 大津茂 いきいき太極拳 第2・4本 13:30~15:00 2 大津茂 気力体操 第1・3木 9:30~11:00 2 大津茂 自力整体 第2・4本 13:30~15:00 2 大津茂 自力整体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 成場 第1・2・3火 9:30~11:30 3 船場 第1・第2・第3金 19:00~20:30 3 船場 東1・第2・第3金 19:00~20:30 3 網干西 3B体操 第1・2・3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体A 第1、3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体B 第1、3 火 10:00~11:30 2 網干西 五方公 第1、3 火 13:30~16:00 2 網干西 1少 第1、3 火 10:30~16:00 2 網干西 1少 第1、3 火 10					
大津茂 セラピー ヨガ 第1・3金 13:30~15:00 2 大津茂 朝ヨガ 第2・4水 10:00~11:30 2 大津茂 いきいき太極拳 第2・4金 13:30~15:00 2 大津茂 気功体操 第1・3木 10:00~11:30 2 大津茂 美いヨガと脳トレ 第1・3木 9:30~11:00 2 大津茂 美いヨガと脳トレ 第1・3木 9:30~11:00 2 大津茂 美いヨガと脳トレ 第1・3末 9:30~11:00 2 大津茂 美いヨガと脳トレ 第1・3末 9:30~11:30 3 の場 第日を検保 第1・2・3火 9:30~10:30 3 船帯西 第日・2・3 火 10:00~20:30 3 網干西 日本格保 第1・3 火 10:00~11:30 3 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力を体B 第1・3 水 13:30~16:00 2 網干西 自力整体A 第1・3 水 13:30~10:30 2 網干西 自力整体A 第1・3 水 10:30~12:00 2 網干西 <					
大津茂 朝ヨガ 第2・4本 10:00~11:30 2 大津茂 いきいき太極拳 第2・4金 13:30~15:00 2 大津茂 気功体操 第1・3木 10:00~11:30 2 大津茂 気いヨガと脳トレ 第1・3木 9:30~11:00 2 大津茂 自力整体 第2・4水 13:30~15:00 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 船場 36体操 第1・3・2・第3金 19:00~20:30 3 船場 36体操 第1・2・3・火 9:30~10:30 3 船干西 38体操 第1・2・3・火 10:00~21:30 3 網干西 38体操 第1・2・3・火 10:00~11:30 3 網干西 自力整体A 第1・3・火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体A 第1・3・火 10:00~11:30 2 網干西 五方分 第1・3・水 13:30~16:00 2 網干西 五方分 第1・3・本・3:30~16:00 2 網干西 自力整体A 第1・3・本・3・本・4・大・10:30~12:00 2 網干西 1つ整体A <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>					
大津茂 いきいき太極拳 第2・4金 13:30~15:00 2 大津茂 気功体操 第1・3木 10:00~11:30 2 大津茂 気いるが操 第1・3木 9:30~11:00 2 大津茂 自力整体 第2・4水 13:30~15:00 2 大津茂 健康体操 第1・第2・第3金 19:00~20:30 3 船場 居住株操 第1・第2・第3金 19:00~20:30 3 船場 足もみ健康法 第2・第4金 14:00~16:00 2 網干西 3B体操 第1・2・3 火 10:00~11:30 3 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:00~15:00 2 網干西 自力整体B 第1・3 火 10:00~15:00 2 網干西 自力を体A 第1・3 火 10:00~15:00 2 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:30~15:00 2 網干西 力整体A 第1・3 火 10:30~12:00 2 網干西 力整体A 第1・3 火 10:30~12:00 2 <th< td=""><td></td><td>· ·</td><td></td><td></td><td></td></th<>		· ·			
大津茂 気功体操 第1・3木 10:00~11:30 2 大津茂 笑いヨガと脳トレ 第1・3木 9:30~11:00 2 大津茂 自力整体 第2・4水 13:30~15:00 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 船場 3B体操 第1・第2・第3金 19:00~20:30 3 船場 足もみ健康法 第2・第4金 14:00~16:00 2 網干西 3B体操 第1・3 火 10:00~11:30 3 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体B 第1・3 火 13:00~15:00 2 網干西 自力整体B 第1・3 火 13:00~15:00 2 網干西 ヨガC 第1・3 水 13:30~10:30 2 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:30~12:00 2 網干西 ウンき 百歳体操 第1・3 火 10:30~12:00 2 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>					
大津茂 笑いヨガと脳トレ 第1・3木 9:30~11:00 2 大津茂 自力整体 第2・4水 13:30~15:00 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 船場 3B体操 第1・第2・第3金 19:00~20:30 3 船場 足もみ健康法 第2・第4金 14:00~16:00 2 網干西 3B体操 第1・3、火 10:00~11:30 3 網干西 自力整体A 第1・3、火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体A 第1・3、火 13:00~15:00 2 網干西 自力整体B 第1・3、火 13:00~15:00 2 網干西 3ガA 第1・3、火 13:30~15:00 2 網干西 3ガB 第1・3 大 13:30~10:30 2 網干西 3力を 第1・3 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:30~12:00 2 網干西 10主を 第2・4 火		<u> </u>			
大津茂 自力整体 第2・4水 13:30~15:00 2 大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 船場 3B体操 第1・第2・第3金 19:00~20:30 3 船場 足もみ健康法 第2・第4金 14:00~16:00 2 網干西 3B体操 第1・2・3 火 10:00~11:30 3 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体A 第1・3 火 13:00~15:00 2 網干西 生涯クラブ(輪投げ) 第2・4 土 13:30~15:00 2 網干西 当ガA 第1・3 火 13:00~15:00 2 網干西 当ガB 第1・3 水 9:30~10:30 2 網干西 当ガB 第1・3 水 13:30~10:30 2 網干西 当方C 第1・3 水 10:30~12:00 2 網干西 当方C 第1・3 水 10:30~12:00 2 網干西 当方M 第1・3 水 10:30~12:00 2 網干西 当方M 第1・3 水 10:30~12:00 2 網干西 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>					
大津茂 健康体操 第1・2・3火 9:30~11:30 3 船場 3B体操 第1・第2・第3金 19:00~20:30 3 船場 足もみ健康法 第2・第4金 14:00~16:00 2 網干西 3B体操 第1・2・3 火 10:00~11:30 3 網干西 自力整体A 第1・3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体B 第1・3 火 13:00~15:00 2 網干西 当ガA 第1・3 火 9:30~10:30 2 網干西 ヨガA 第1・3 水 9:30~10:30 2 網干西 ヨガB 第1・3 水 9:30~10:30 2 網干西 ヨガB 第1・3 水 9:30~10:30 2 網干西 ヨガB 第1・3 水 13:30~14:30 2 網干西 ヨカ整体B 第1・3 水 13:30~12:00 2 網干西 ヨカ整体B 第1・3 水 13:30~12:00 2 網干西 ヨカ整体B 第1・2・3 カ 10:30~12:00 2					
船場 3B体操 第1・第2・第3金 19:00~20:30 3 船場 足もみ健康法 第2・第4金 14:00~16:00 2 網干西 3B体操 第1.2.3 火 10:00~11:30 3 網干西 自力整体A 第1.3 火 10:00~15:00 2 網干西 自力整体B 第1.3 火 13:00~15:00 2 網干西 生涯クラブ(輪投げ) 第2.4 土 13:30~15:00 2 網干西 ヨガA 第1.3 水 9:30~10:30 2 網干西 ヨガB 第1.3 水 13:30~16:30 2 網干西 ヨガE 第1.3 水 10:30~12:00 2 網干西 第2を有力学のでは、 第1.3 水 10:6~12:00 2 網干西 第3	大津茂	自力整体	第2•4水	13:30~15:00	2
照場 足もみ健康法 第2・第4金 14:00~16:00 2 網干西 3B体操 第1.2.3 火 10:00~11:30 3 個干西 自力整体A 第1.3 火 10:00~11:30 2 個干西 自力整体B 第1.3 火 13:00~15:00 2 個干西 生涯クラブ(輪投げ) 第2.4 土 13:30~15:00 2 個干西 ヨガA 第1.3 水 9:30~10:30 2 個干西 ヨガB 第1.3 水 9:30~10:30 2 個干西 ヨガB 第1.3 水 13:30~14:30 2 個干西 自力整体A 第1.3 火 10:30~12:00 2 個干西 自力整体A 第1.3 火 10:30~12:00 2 個干西 自力整体A 第1.3 火 10:30~12:00 2 個干西 自力整体B 第2.4 火 10:30~12:00 2 個干西 自力整体B 第2.4 火 10:30~12:00 2 個干西 自力整体B 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 安室 シェイプアップ体操(A) 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(A) 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(木) 10時~11時半 2 安室 開単筋力トレーニング(金曜)第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 開単筋力トレーニング(金曜)第1・3(金) 10時~11時半 2 野里 3B体操 第1・3(金) 10時~11時半 2 野里 3B体操 第1・3(金) 10時~11時半 2 野里 3B健康体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 太極拳 2・4 火 10:00~12:00 2 野里 3月 健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1	大津茂	健康体操	第1・2・3火	9:30~11:30	3
網干西 3B体操 第1.2.3 火 10:00~11:30 3	船場	3B体操	第1•第2•第3金	19:00~20:30	3
網干西 自力整体A 第1.3 火 10:00~11:30 2 網干西 自力整体B 第1.3 火 13:00~15:00 2 網干西 生涯クラブ(輪投げ) 第2.4 土 13:30~15:00 2 網干西 ヨガA 第1.3 水 9:30~10:30 2 網干西 ヨガB 第1.3 土 9:30~10:30 2 網干西 ヨガC 第1.3 水 13:30~14:30 2 網干西 自力整体A 第1.3 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体B 第2.4 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体B 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 安室 シェイプアップ体操(A) 第1·3(火) 10時~12時 2 安室 簡単楽らく体操 第1·3(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(A) 第1·3(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2·4(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2·4(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2·4(木) 10時~12時 2 安室 割が(B) 第2·4(木) 10時~11時半 2 安室 簡単筋カトレーニング(木曜) 第1·3(金) 10時~11時半 2 安室 35年(A) 第1·3(土) 10時~11時半 2 安室 35年(B) 第2·4(木) 10時~11時半 2 安室 35年(B) 第2·4(木) 10時~11時半 2 安室 10時~11時半 2 第1·3(土) 10時~11時半 2 安室 35年(B) 第1·3(土) 10時~11時半 2 安全 10時~11時半 2 安全 11時~11時~11時半 2 安全 11時~11時~1 2 安全 11時~11時~1 2 安全 11時~11時半 2 日曜 35年(B) 第1·3(土) 10時~11時半 2 日曜 35年(B) 第1·3(土) 10時~11時半 2 日曜 35年(B) 第1·3(土) 10時~11時半 2 第1 36年(B) 第1·3(土) 10時~11時半 2 第1 36年(B) 第1 36年	船場	足もみ健康法	第2•第4金	14:00~16:00	2
網干西 自力整体B 第1.3 火 13:00~15:00 2 網干西 生涯クラブ(輪投げ) 第2.4 土 13:30~15:00 2 網干西 ヨガA 第1.3 水 9:30~10:30 2 網干西 ヨガB 第1.3 大 9:30~10:30 2 網干西 ヨガC 第1.3 大 13:30~14:30 2 網干西 自力整体A 第1.3 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体B 第2.4 火 10:30~12:00 2 網干西 にきいき百歳体操 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 定立 ではいき百歳体操 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 定立 ではいき百歳体操 第1.3(火) 10時~12時 2 定立 ではいき では 第1・3(火) 10時~12時 2 では 第1・3(水) 10時~12時 2 では 第1・3(水) 10時~11時半 2 では 第2・4(木) 10時~11時半 2 では 第2・4(木) 10時~11時半 2 では 第1・3(土) 10時~11時半 2 では 水極拳 1・3・4 水 13:30~15:00 3 日間	網干西	3B体操	第1.2.3 火	10:00~11:30	3
網干西 生涯クラブ(輪投げ) 第2.4 土 13:30~15:00 2 網干西 ヨガA 第1.3 水 9:30~10:30 2 網干西 ヨガB 第1.3 土 9:30~10:30 2 網干西 ヨガC 第1.3 水 13:30~14:30 2 網干西 自力整体A 第1.3 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体B 第2.4 火 10:30~12:00 2 網干西 いきいき百歳体操 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 安室 シェイプアップ体操(A) 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 ジェイプアップ体操(B) 第2・4(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(A) 第1・3(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(水) 10時~12時 2 安室 簡単筋カトレーニング(木曜) 第2・4(木) 10時~11時半 2 安室 簡単筋カトレーニング(木曜) 第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 高単筋カトレーニング(全曜) 第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 簡単筋カトレーニング(全曜) 第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 高単筋カトレーニング(全曜) 第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 コガム 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 3B体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 日曜ヨガA 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガA 4 日 10:45~11:45 1	網干西	自力整体A	第1.3 火	10:00~11:30	2
網干西 ヨガA 第1.3 水 9:30~10:30 2 網干西 ヨガB 第1.3 土 9:30~10:30 2 網干西 ヨガC 第1.3 水 13:30~14:30 2 網干西 自力整体A 第1.3 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体B 第2.4 火 10:30~12:00 2 網干西 いきいき百歳体操 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 安室 シェイプアップ体操(A) 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 簡単楽らく体操 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(A) 第1・3(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(火) 10時~12時 2 安室 間単筋カトレーニング(木曜)第2・4(木) 10時~11時半 2 安室 簡単筋カトレーニング(金曜)第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 ストレッチ・3B体操 第1・3(土) 10時~11時半 2 野里 3B体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 太極拳 2・4 火 10:00~12:00 2 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 ヨガB 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4 日 10:45~11:45 1	網干西	自力整体B	第1.3 火	13:00~15:00	2
網干西 ヨガB 第1.3 土 9:30~10:30 2 網干西 ヨガC 第1.3 水 13:30~14:30 2 2 3 3 次 10:30~12:00 2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	網干西	生涯クラブ(輪投げ)	第2.4 土	13:30~15:00	2
網干西 ヨガC 第1.3 水 13:30~14:30 2 網干西 自力整体A 第1.3 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体B 第2.4 火 10:30~12:00 2 網干西 いきいき百歳体操 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 安室 シェイプアップ体操(A) 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 簡単楽らく体操 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(A) 第1・3(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(水) 10時~11時半 2 安室 簡単筋カトレーニング(木曜)第2・4(木) 10時~11時半 2 安室 ストレッチ・3B体操 第1・3(金) 10時~11時半 2 野里 3B体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 大極拳 2・4 火 10:00~12:00 2 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1	網干西	∃ガΑ	第1.3 水	9:30~10:30	2
網干西 自力整体A 第1.3 火 10:30~12:00 2 網干西 自力整体B 第2.4 火 10:30~12:00 2 網干西 いきいき百歳体操 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	網干西	ヨガΒ	第1.3 土	9:30 ~ 10:30	2
網干西 自力整体B 第2.4 火 10:30~12:00 2 網干西 いきいき百歳体操 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 3 安室 シェイプアップ体操(A) 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 簡単楽らく体操 第1・3(火) 13時半~15時 2 安室 ヨガ(A) 第1・3(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(木) 10時~11時半 2 安室 簡単筋カトレーニング(木曜)第2・4(木) 10時~11時半 2 安室 簡単筋カトレーニング(金曜)第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 ストレッチ・3B体操 第1・3(土) 10時~11時半 2 野里 3B体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 太極拳 2・4 火 10:00~12:00 2 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 13:00~14:00 2 野里 ヨガB 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 1 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1	網干西	∃ガC	第1.3 水	13:30~14:30	2
網干西 いきいき百歳体操 第1.2.3 金 13:30~14:30 3 安室 シェイプアップ体操(A) 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 簡単楽ら〈体操 第1・3(火) 13時半~15時 2 安室 シェイプアップ体操(B) 第2・4(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(A) 第1・3(水) 10時~12時 2 安室 ヨガ(B) 第2・4(水) 10時~12時 2 安室 間単筋カトレーニング(木曜) 第2・4(木) 10時~11時半 2 安室 簡単筋カトレーニング(金曜) 第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 ストレッチ・3B体操 第1・3(土) 10時~11時半 2 野里 3B体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 太極拳 2・4 火 10:00~12:00 2 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 ヨガB 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1	網干西	自力整体A	第1.3 火	10:30~12:00	2
安室 シェイプアップ体操(A) 第1・3(火) 10時~12時 2 安室 簡単楽らく体操 第1・3(火) 13時半~15時 2 安室 シェイプアップ体操(B) 第2・4(火) 10時~12時 2 安室 ヨガ(A) 第1・3(水) 10時~12時 2 安室 簡単筋カトレーニング(木曜) 第2・4(木) 10時~11時半 2 安室 簡単筋カトレーニング(金曜) 第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 ストレッチ・3B体操 第1・3(土) 10時~11時半 2 野里 3B体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3・本 13:00~14:00 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4 日 10:45~11:45 1	網干西	自力整体B	第2. 4 火	10:30~12:00	2
安室簡単楽らく体操第1・3(火)13時半~15時2安室シェイプアップ体操(B)第2・4(火)10時~12時2安室ヨガ(A)第1・3(水)10時~12時2安室簡単筋カトレーニング(木曜)第2・4(木)10時~11時半2安室簡単筋カトレーニング(金曜)第1・3(金)10時~11時半2安室ストレッチ・3B体操第1・3(土)10時~11時半2野里3B体操1・2・3 金19:00~20:303野里太極拳2・4 火10:00~12:002野里3B健康体操1・3・4 水13:30~15:003野里ヨガA1・3 木13:00~14:002野里ヨガB1・3 木14:15~15:152野里日曜ヨガA4 日9:30~10:301野里日曜ヨガA4 日9:30~10:301野里日曜ヨガB4 日10:45~11:451	網干西	いきいき百歳体操	第1.2.3 金	13:30~14:30	3
安室シェイプアップ体操(B)第2・4(火)10時~12時2安室ヨガ(A)第1・3(水)10時~12時2安室簡単筋カトレーニング(木曜)第2・4(木)10時~11時半2安室簡単筋カトレーニング(金曜)第1・3(金)10時~11時半2安室ストレッチ・3B体操第1・3(土)10時~11時半2野里3B体操1・2・3 金19:00~20:303野里太極拳2・4 火10:00~12:002野里3B健康体操1・3・4 水13:30~15:003野里ヨガA1・3 木13:00~14:002野里日曜ヨガA4 日9:30~10:301野里日曜ヨガA4 日9:30~10:301野里日曜ヨガB4 日10:45~11:451	安室	シェイプアップ体操(A)	第1・3(火)	10時~12時	2
安室ヨガ(A)第1・3(水)10時~12時2安室ヨガ(B)第2・4(水)10時~12時2安室簡単筋カトレーニング(木曜)第2・4(木)10時~11時半2安室簡単筋カトレーニング(金曜)第1・3(金)10時~11時半2安室ストレッチ・3B体操第1・3(土)10時~11時半2野里3B体操1・2・3 金19:00~20:303野里太極拳2・4 火10:00~12:002野里3B健康体操1・3・4 水13:30~15:003野里ヨガA1・3 木13:00~14:002野里ヨガB1・3 木14:15~15:152野里日曜ヨガA4 日9:30~10:301野里日曜ヨガA4 日10:45~11:451	安室	簡単楽らく体操	第1・3(火)	13時半~15時	2
安室ヨガ(B)第2・4(水)10時~12時2安室簡単筋カトレーニング(木曜)第2・4(木)10時~11時半2安室簡単筋カトレーニング(金曜)第1・3(金)10時~11時半2安室ストレッチ・3B体操第1・3(土)10時~11時半2野里3B体操1・2・3 金19:00~20:303野里太極拳2・4 火10:00~12:002野里3B健康体操1・3・4 水13:30~15:003野里ヨガA1・3 木13:00~14:002野里ヨガB1・3 木14:15~15:152野里日曜ヨガA4 日9:30~10:301野里日曜ヨガB4 日10:45~11:451	安室	シェイプアップ体操(B)	第2•4(火)	10時~12時	2
安室簡単筋カトレーニング(木曜)第2・4(木)10時~11時半2安室高単筋カトレーニング(金曜)第1・3(金)10時~11時半2安室ストレッチ・3B体操第1・3(土)10時~11時半2野里3B体操1・2・3 金19:00~20:303野里太極拳2・4 火10:00~12:002野里3B健康体操1・3・4 水13:30~15:003野里ヨガA1・3 木13:00~14:002野里日曜ヨガA4 日9:30~10:301野里日曜ヨガA4 日10:45~11:451	安室	ヨガ(A)	第1・3(水)	10時~12時	2
安室 簡単筋カトレーニング(金曜) 第1・3(金) 10時~11時半 2 安室 ストレッチ・3B体操 第1・3(土) 10時~11時半 2 野里 3B体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 太極拳 2・4 火 10:00~12:00 2 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4 日 10:45~11:45 1	安室	ヨガ(B)	第2-4(水)	10時~12時	2
安室 ストレッチ・3B体操 第1・3(土) 10時~11時半 2 野里 3B体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 太極拳 2・4 火 10:00~12:00 2 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 13:00~14:00 2 野里 ヨガB 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4 日 10:45~11:45 1	安室	簡単筋カトレーニング(木曜)	第2・4(木)	10時~11時半	2
野里 3B体操 1・2・3 金 19:00~20:30 3 野里 太極拳 2・4 火 10:00~12:00 2 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 13:00~14:00 2 野里 ヨガB 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4 日 10:45~11:45 1	安室	簡単筋カトレーニング(金曜)	第1・3(金)	10時~11時半	2
野里 太極拳 2・4 火 10:00~12:00 2 野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 13:00~14:00 2 野里 ヨガB 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4 日 10:45~11:45 1	安室	ストレッチ・3B体操	第1・3(土)	10時~11時半	2
野里 3B健康体操 1・3・4 水 13:30~15:00 3 野里 ヨガA 1・3 木 13:00~14:00 2 野里 ヨガB 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4 日 10:45~11:45 1	野里	3B体操	1-2-3 金	19:00~20:30	3
野里 ヨガA 1・3 木 13:00~14:00 2 野里 ヨガB 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4日 10:45~11:45 1	野里	太極拳	2-4 火	10:00~12:00	2
野里 ヨガB 1・3 木 14:15~15:15 2 野里 日曜ヨガA 4 日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4 日 10:45~11:45 1	野里	3B健康体操	1・3・4 水	13:30~15:00	3
野里 日曜ヨガA 4日 9:30~10:30 1 野里 日曜ヨガB 4日 10:45~11:45 1	野里	ヨガA	1・3 木	13:00~14:00	2
野里 日曜ヨガB 4 日 10:45~11:45 1	野里	ョガB	1・3 木	14:15~15:15	2
	野里	日曜ヨガA	4 日	9:30~10:30	1
野里 バランスボールA 1・3 水 14:00~15:00 2	野里	日曜ヨガB	4 日	10:45~11:45	1
	野里	バランスボールA	1・3 水	14:00~15:00	2

	7/110十/文人/	1		
公民館名	講座名(科目) 開設日時		回数	
		週• 曜日	時 間	/月
野里	バランスボールB	1・3 水	15:15~16:15	2
野里	エアロビクス	2•4 水	19:30~20:30	2
城北	3B体操	第1 木	10:00~11:30	1
城南	太極拳 A	第1・3火	10:00~12:00	2
城南	太極拳 B(剣)	第2•4火	10:00~12:00	2
城南	太極拳 C	第2・4金	10:00~12:00	2
城南	太極拳 入門	第1・3金	13:30~15:30	2
城南	3B健康体操	第1・2・3水	10:00~12:00	3
城東	中高年らくらく3B体操	第1木第2•第4	13:30~14:30	3
城東	自分で整体	第1•第2•第3火	18:30~20:30	3
城東	コアチューニング &ヨガ	第1•第3金	13:30~15:00	2
城東	スポ゚ーツウェルネス吹矢	第1•第3•第4±	9:30~11:30	3
飾磨	音楽(おんらく)体操	4 水	13:30~15:00	1
飾磨	ヨガ教室	第1•第3金	13:30~15:00	2
広畑	太極拳	1. 2. 3火	10:00~11:30	3
広畑	3B体操	1. 2. 3火	13:30~15:30	3
広畑	自彊術	2•4金	10:00~11:30	2
広畑	ストレッチ体操	2·4金	10:00~11:30	2
白鳥	太極拳(火)	第1・3(火)	13:30~15:00	2
白鳥	太極拳(木)	第1・3(木)	10:00~11:30	2
白鳥	タイ古式ヨガ(火)	第1・2・3(火)	9:30~10:30	3
白鳥	タイ古式ヨガ(水)①	第1・2・3(水)	9:30~10:30	3
白鳥	タイ古式ヨガ(水)②	第1・2・3(水)	10:45~11:45	3
白鳥	公社 3B体操	第2・4(木)	13:30~15:00	2
白浜	さわやか3B体操	第1・3・4 火	10:00~11:30	3
白浜	健康体操	第1・2・3 火	13:15~14:30	3
白浜	百歳体操	第1・2・3 土	10:00~12:00	3
広畑第二	やさしい3B体操	第2・4火	10:30~12:00	2
広畑第二	タイ古式ヨガ	第1・2・3木	10:00~11:30	3
前之庄	気功体操	第1•3金	13:30~15:00	2
前之庄	心と身体の健康体操	第1・2・3火	9:30~12:00	3
前之庄	タイ古式ヨガ	第1・2・3金	11:00~12:00	3
前之庄	いきいき健康体操	第2・3・4木	9:30~11:00	3
菅生	よさこい教室 炎舞恋夢	第 1・3・4土	18:00~21:00	3
菅生	気功体操	第 1・3 金	10:00~11:30	2
菅生	ヨーガ	第 1・2・3 火	13:00~14:30	3
菅生	ドリームキッズ	第 2・3・4 日	10:30~12:00	3
菅生	おたっしゃ体操	第 2・3・4 日	9:30~10:30	3
置塩	3B体操	第1.3.4火	10:00~11:30	3

Λ □ & > A		開	回数	
公民館名	講座名(科目)	週·曜日	時 間	/月
置塩	それいゆ健康体操(昼の部)	第1.2.3火	9:30~11:30	3
置塩	それいゆ健康体操(夜の部)	第1.2.3火	19:00~21:00	3
香寺	気功(やる気会)	1・2・4 金曜	10:00~11:30	3
香寺	健やかエクササイズA	1・2・3 金曜	13:00~14:00	3
香寺	健やかエクササイズB	1・2・3 金曜	14:20~15:20	3
香寺	3B健康体操	2・3・4 金曜	14:15~15:15	3
香寺	いきいきふれんど	1・2・4 水曜	9:30~11:30	3
香寺北	生命の貯蓄体操	1・2・3 水曜	18:30~20:25	3
香寺北	太極拳「和」	2・3・4 火曜	13:30~15:30	3
香寺北	太極柔力球(楽楽)	1・2・3 日曜	9:30~11:30	3
安富	健康体操 木曜朝教室	第1~第3木	9:30~11:00	3
安富	健康体操 木曜夜教室	第1~第3木	18:30~20:00	3
安富	健康体操 金曜夜教室	第1~第3金	19:30~21:00	3
安富	歩こう会	第1金	15:00~16:30	1
安富	リフレッシュ教室	第4金	10:00~11:30	1
安富	わくわくリトミック	第1土	13:00~16:00	1
安富	たのしい太極拳	第1•第2•第3木	18:00~21:00	3
古知	いきいき百歳体操	第1、第2、第3水	10:00~11:30	3
城巽	機能改善体操	1.3 金	13:30~14:30	2
増位	中高年らくらく3B体操	1・3 火	13:30~14:30	2
増位	太極拳	2·4 火	10:00~12:00	2
増位	社交ダンス	1・3 水	13:00~15:00	2
上菅	老いの輝き教室	第1・2・3 金	10:00~12:00	3
上菅	3B体操教室	第1・2・3 木	10:00~11:00	3
上菅	自力整体教室	第3 水	13:30~15:00	1
上菅	ストレッチヨガ教室	第1•2•3 火	13:30~14:30	3
莇野	健康体操	1,3,4 木曜日	13:30~15:00	3
莇野	夢ヨガ	1,3 土曜日	15:00~16:30	2
莇野	レッツビギン	1,3,4 木曜日	10:00~11:00	3
飾磨橋東	ヨガ教室 (ハタヨガ)	第1·3火	10:00~12:00	2
飾磨橋東	ケアヨガ&ストレッチ教室	第2•4火	13:15~14:15	2
飾磨橋東	自彊術教室	第1・3金	14:30~16:00	2
飾磨橋東	幼児体操教室	第2•4金	17:30~19:30	2
飾磨橋東	自彊術教室2	第2•4水	14:30~16:00	2
飾磨橋東	ヨガ教室2	第2•4木	10:00~12:00	2