

## 講座再開のお知らせ（9月30日更新）

講座名	再開日
フットセラピー&姿勢すっきり体操	10月1日（金）
初心者向けリフレッシュエアロ&体幹トレーニング（託児付）	10月1日（金）
誰でも簡単ゆる体操	10月1日（金）
初心者向けいきいき健康ストレッチ&フィットネス	10月1日（金）
初心者向けリラックスヨーガ（金）	10月1日（金）
初心者向けキレイになるためのヨガ	10月2日（土）
ママとベビーのためのピラティス	10月4日（月）
スポーツ吹矢	10月4日（月）
初心者向けエアロビクス&ストレッチ	10月4日（月）
初心者向け男性のためのヨーガ	10月4日（月）
初心者向けピラティス（託児付）	10月5日（火）
赤ちゃんとエクササイズ	10月5日（火）
シニアのためのアンチエイジングエクササイズ	10月5日（火）
初心者向けエアロビクス（火曜・夜間コース）	10月5日（火）
初心者向けかんたん！キックボックス	10月6日（水）
初心者向けボディーヨーガ	10月6日（水）
筋力アップ&簡単エクササイズ	10月7日（木）
初心者向けマットエクササイズ	10月7日（木）
ベビーと一緒に産後からのビューティ・ペルヴィス	10月8日（金）
笑いヨガ	10月12日（火）
初心者向けリラックスヨーガ（木）	10月21日（木）
水彩画	9月13日より再開しています
筆ペン講座	
現代俳句 楽しみながら脳の働きを活性化	
初心者向けフラワーアレンジメント	
初心者向け暮らしの中の筆ペン講座	

※ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。  
南ふれあいセンター 講座担当 TEL：086-261-7001