

## アルプラザ堅田センター

## 2026年 1月 レッスンスケジュール

## 【カルチャー】

| 月                   |                     |    |    |    | 火                          |                                |    |    |    | 水               |                              |    |                     |    | 木                          |                  |   |    |    | 金                |                                   |                      |    |    | 土                |                |    |    |    |                             |                    |   |    |    |    |  |  |
|---------------------|---------------------|----|----|----|----------------------------|--------------------------------|----|----|----|-----------------|------------------------------|----|---------------------|----|----------------------------|------------------|---|----|----|------------------|-----------------------------------|----------------------|----|----|------------------|----------------|----|----|----|-----------------------------|--------------------|---|----|----|----|--|--|
|                     | 5                   | 12 | 19 | 26 |                            | 6                              | 13 | 20 | 27 |                 | 7                            | 14 | 21                  | 28 |                            | 1                | 8 | 15 | 22 | 29               | 2                                 | 9                    | 16 | 23 | 30               | 3              | 10 | 17 | 24 | 31                          |                    | 4 | 11 | 18 | 25 |  |  |
| 10:45<br>~<br>12:00 | 美と健康のヨガ<br>櫻井 佳名子   |    |    |    | 10:30~<br>12:00            | 自力整体<br>目片 健二                  |    |    |    | 10:30~<br>11:30 | シニアストリートダンス<br>Ji-no & Ba-no |    |                     |    | 10:30~<br>12:00            | バランスボール<br>中川 恵子 |   |    |    | 10:30~<br>20:00  | 美文字 ペン習字<br>赤井 紅楓                 |                      |    |    | 10:10~<br>21:30~ | テコンドー<br>内田 義晃 |    |    |    | 10:30~<br>21:40~            | キッズダンス<br>KAREN    |   |    |    |    |  |  |
| 17:30~<br>18:20     | 月曜こども空手<br>長谷 和徳    |    |    |    | 18:15~                     | ケイキフラ<br>梶 幸子                  |    |    |    | 10:30~<br>11:30 | ハワイアンフラ<br>澤 智子              |    |                     |    | 10:30~<br>21:30~<br>31:45~ | らくらくピアノ<br>上田 恵  |   |    |    | 10:30~<br>11:45  | 尺八<br>藤本 晴以山                      |                      |    |    | 17:30~<br>19:00  | 空手 誠流塾<br>山田 亮 |    |    |    | 初級<br>10:00<br>中上級<br>11:30 | スマイル☆チアダンス<br>MAKI |   |    |    |    |  |  |
| 14:30~<br>16:00     | お抹茶と季節を楽しむ<br>山中 宗真 |    |    |    | 16:30~<br>17:30~           | 教育版マインクラフ講座<br>大人パソコン<br>東沢 貴光 |    |    |    | 12:30~<br>12:45 | 心も体もスッキリヨガ<br>田中 幸           |    |                     |    | 13:30~<br>14:30            | ピラティス<br>ちあこ     |   |    |    | 11:40~<br>12:40  | オーダーメイドレッスン<br>ボイストレーニング<br>宝田 美子 |                      |    |    | 講談社(英語)          |                |    |    |    |                             |                    |   |    |    |    |  |  |
|                     | 第・地唄三味線<br>橋高 幸     |    |    |    | 17:00~<br>18:00~<br>19:00~ | 子どもプログラミング<br>東沢 貴光            |    |    |    | 17:00~<br>18:00 | 春日バレエ<br>井入 早苗               |    |                     |    | 17:15~<br>17:30~<br>19:15~ | テコンドー<br>内田 義晃   |   |    |    | 14:00~<br>16:00~ | 楊名時健康太極拳<br>松村 正子                 |                      |    |    |                  |                |    |    |    |                             |                    |   |    |    |    |  |  |
| 18:45~<br>20:15     | 楊名時健康太極拳<br>松村 正子   |    |    |    | 10:30~<br>11:15            | 心も体もスッキリヨガ<br>田中 幸             |    |    |    | 16:45~<br>18:15 | サムライ剣舞<br>鈴 隆之介              |    |                     |    |                            | 占いを学ぼう<br>南谷 真理子 |   |    |    |                  | 占いを学ぼう<br>南谷 真理子                  |                      |    |    |                  |                |    |    |    |                             |                    |   |    |    |    |  |  |
|                     | 心にとどく朗読<br>伊東 幸江    |    |    |    |                            |                                |    |    |    |                 |                              |    | ギター・ウクレレ教室<br>西田 昌弘 |    |                            |                  |   |    |    |                  | 19:30                             | 月に1回のペリーダンス<br>mikko |    |    |                  |                |    |    |    |                             |                    |   |    |    |    |  |  |
|                     |                     |    |    |    |                            |                                |    |    |    |                 |                              |    | × ○ × ○             |    |                            |                  |   |    |    |                  |                                   | 講談社(英語)              |    |    |                  |                |    |    |    |                             |                    |   |    |    |    |  |  |
|                     |                     |    |    |    |                            |                                |    |    |    |                 |                              |    | ○ × × ○             |    |                            |                  |   |    |    |                  |                                   | × ○ × ○              |    |    |                  |                |    |    |    |                             |                    |   |    |    |    |  |  |

未開講講座: 体験ご希望の方は直接センターにお問合せください。

1回完結型レッスン

## 【注意事項】

- ①レッスン一定は**変更される場合**もございますので、こまめにご確認下さい。
- ②振替レッスンは基本実施しておりません。
- ③各種締め切り(休会・退会)は**前月の10日まで**となっております。  
10日を過ぎてからのお申し出は次月レッスン参加・不参加に関わらず頂戴いたします。 予めご了承ください。