

アルプラザ堅田センター

2026年 10月 レッスンスケジュール

【カルチャー】

月						火						水						木						金						土						日								
	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～ 12:00	美と健康のヨガ 櫻井 佳名子					18:15～	ケイキフラ 梶 幸子					10:30～ 11:30	シニアストリートダンス Ji-no & Ba-no					10:30～ 12:00	バランスボール 中川 恭子					10:30～ 12:00	美文字 ペン習字 赤井 紅楓					低学年 10:10～ 11:20 高学年 11:30～ 13:00	テコンドー 内田 義晃					初級 10:30～ 11:30 中上級 11:30～ 12:30	チアダンス MAKI							
	○	／	○	○			○	○	○	×			○	×	○	×			×	×	○	×	○			×	○	○	○		×		×	○	○		○	○		○	×	○	×	
18:00～ 18:50	月曜空手 長谷 和徳					①16:30～ ②17:30～	教育版マインクラフト 東澤 貴光					10:15～ 11:30	ハワイアンフラ 澤 智子					①10:30～ 12:00 ②12:30～ 14:00 ③14:15～ 15:45	らくらくピアノ 上田 恵					10:30～ 11:45	尺八 藤本 晴以山					17:30～ 19:00	空手 誠流塾 山田 亮													
	○	／	○	○			○	×	○	×			×	○	○	○			×	○	×	○	×			○	○	○	○		○		○	×	○		○	○						
①13:30～ 15:00 ②14:30～ 16:00	お抹茶と季節を楽しむ 山中 宗真					①16:30～ ②17:30～	子どもプログラミング 東澤 貴光					10:30～ 12:00	心にとどく朗読 伊東 幸江					13:30～ 14:30	ピラティス ちあこ					11:40～ 12:40	オーダーメイドレッスン ボイストレーニング 宝田 美子						学研Link													
	○	／	○	×			×	○	×	○			○	×	×	○			○	○	○	×	×			○	×	×	×		○		×	○	○		○	○						
	箏・地唄三味線 橋高 幸					10:30～ 11:15	心も体もスッキリヨガ 田中 幸					16:45～ 18:15	春日バレエ 井入 早苗					低学年～ 17:00～ 18:45 中学生～ 19:00～ 20:45	テコンドー 内田 義晃					①14:00～ 15:30 ②16:00～ 17:30	楊名時健康太極拳 松村 正子																			
	○	／	○	×			○	○	○	○			○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	×	○	×		×													
18:45～ 20:15	楊名時健康太極拳 松村 正子					10:30～ 12:00	自力整体 目片 健二					16:45～ 18:15	サムライ剣舞 萬木 聖賀						占いを学ぼう 南谷 真理子						占いを学ぼう 南谷 真理子																			
	お問合せください						お問合せください						○	×	○	×			×	○	×	○	×			×	○	×	○		×													
												水曜日のギター・ウクレレ教室 西田 昌弘															19:30～ 20:30	月に1回のベリーダンス mikko																
												×	○	×	○													×	○	×	×	×												
												バイオリン 宮田 晴奈																				学研Link												
												×	○	○	×																	×						○	○	○	○			