

アルプラザ堅田センター

2025年 7月 レッスンスケジュール

【カルチャー】

月					火					水					木					金					土					日										
	7	14	21	28		1	8	15	22	29		2	9	16	23	30		3	10	17	24	31		4	11	18	25			5	12	19	26			6	13	20	27	
10:45 ～ 12:00	美と健康のヨガ 櫻井 佳名子				10:30～ 12:00	自力整体 目片 健二				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～ 20:00	美文字 ペン習字 赤井 紅楓				①10:10～ ②11:30～	テコンドー 内田 義晃				①10:30～ ②11:40～	キッズダンス 心々									
	○	○	／	○		×	○	×	○		×	○	×	○		×	×	○	×		○	×	○	○		○	×	○	○		○	○	○	×	○	×	○	×	○	×
17:30～ 18:20	月曜空手 長谷 和徳				18:15～	ケイキフラ 梶 幸子				10:15～ 11:30	ハワイアンフラ 澤 智子				①10:30～ ②12:30～ ③14:15～	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				初級10:00 中上級11:30 親子12:30	チアダンス MAKI									
	○	○	／	○		×	○	○	○		×	○	×	○		○	×	○	×		○	×	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○	×	○	×	○	×	
14:30～ 16:00	お抹茶と季節を楽しむ 山中 宗真				①16:30～ ②17:30～	5 月 分	教育版マイクラフ講座 大人パソコン 東沢 貴光				12:00～ 12:45	心も体もスッキリヨガ 田中 幸				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					講談社(英語)				15:00～ 16:00	月に1回のヨガ教室 田中 幸								
	○	○	／	×			○	×	○	×		○	×	○	×		○	×	×	○		○	○	×	×		○	×	○	×		○	×	○	×	×	×	○	×	
	箏・地唄三味線 橋高 幸				①17:00 ②18:00 ③19:00	子どもプログラミング 東沢 貴光				17:00～ 18:00	春日バレエ 井入 早苗				①16:15～ ②17:30～ ③19:15～	テコンドー 内田 義晃				①14:00～ ②16:00～	楊名時健康太極拳 松村 正子																			
	×	○	／	○		×	○	×	○		×	○	○	○		○	×	○	○		○	○	○	○		×	○	○	月曜分 あり ○											
18:45～ 20:15	楊名時健康太極拳 松村 正子				10:30～ 11:15	心も体もスッキリヨガ 田中 幸				16:45～ 18:15	剣舞 鉤 隆之介					占いを学ぼう 南谷 真理子					占いを学ぼう 南谷 真理子																			
	○	×	／	×		○	×	○	×		×	○	×	○		×	×	×	○		×	○	×	×		○	×	○	×		○	×	○	×	○	×	○	×		
	講談社(知育)				10:30～ 12:00	心にとどく朗読 伊東 幸江					クラシックギター 加藤 奏					ドラマで習う韓国語 韓国語個人レッスン 金 熹秀				19:30	月に1回のベリーダンス mikko																			
	○	○	／	○		○	×	○	×		×	×	×	○		×	○	×	未定				×	○		×	×													
															バイオリン 宮田 晴奈									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。