本当にしたいこと、見つけよう！

6 火

14：30 ～ 15：30

1,500 円 / 3 名

キャリアカウンセリングオフィス「カミツレ」

予約

体幹を整える 中国式体操をしましょう

7 水 ・ 21 水

【 7 日】10：30 ～ 11：30
【21 日】19：30 ～ 20：30

500 円 / 5 名

暖心房教室

予約 7 日 21 日

美姿勢の為の 股関節エクササイズ

7 水 ・ 21 水

13：45 ～ 14：45

1,000 円 / 10 名

田井 利昌

予約 7 日 21 日

ボタニカルキャンドル入門 ～お花の入った キャンドルを作ろう～

10 土

❶10：00 ～ 11：30
❷13：00 ～ 14：30

2,500 円 / 各回 8 名

キャンドル＆フラワーアトリエ nao farm

予約

グループ礫（れき）の 童謡・唱歌講座 ～あの懐かしい歌をもう一度！～

10 土

14：30 ～ 15：50

1,000 円 / 40 名

グループ礫

予約

季節の星空のお話と 宇宙旅行

10 土

16：00 ～ 17：00

無料 / 15 名

星のソムリエ松野

予約

バレエの動きで エクササイズ！バレトン

7 水 ・ 20 火

20：00 ～ 21：00

1,000 円 / 15 名

間 まなみ

予約 7 日 20 日

ドイツ語を学びながら ドイツを知ろう！

8 木 ・ 22 木

10：30 ～ 12：00

200 円 / 9 名

ドイツ語を学びながらドイツを知ろう！

予約 8 日 22 日

シニア向け スマートフォンの基本操作！

8 木 ・ 22 木

❶13：00 ～ 14：00
❷14：00 ～ 15：00

無料 / 各回 2 名

川田 光文

予約 8 日 22 日

夜のカラダほぐしヨガ （第 1 部・第 2 部）

10 土

❶18：30 ～ 19：30
❷20：00 ～ 21：00

1,000 円 / 各回 10 名

A-LALA.Yoga

予約

ジャグリングをやってみよう

10 土

19：00 ～ 20：00

500 円 / 10 名

ジャグリング運動教室

予約

話せる韓国語

8 木 ・ 29 木

13：30 ～ 15：00

500 円 / 7 名

ケンチャナ

予約 8 日 29 日

椅子ヨガで心と体を リフレッシュ！

8 木 ・ 22 木

14：00 ～ 15：00

500 円 / 20 名

木村 圭子

誰でもかける 絵手紙をかこう！

9 金

13：00 ～ 15：00

1,000 円 / 12 名

藤原 英子

予約

呼吸深まる 朝のリラックスヨガ

11 日

9：30 ～ 10：15

1,000 円 / 13 名

Wellness Yoga

予約

背中美人になるための ボディメイクヨガ

11 日

10：30 ～ 11：15

1,000 円 / 13 名

Wellness Yoga

予約

楽水さんと哲学対話 ～語り合うことで 答えを探そう～

11 日

10：00 ～ 12：00

1,000 円（学生無料） / 15 名

P4U

予約