

令和6年度 都福社会館 初心者向け講座 予定表 (振)=振替日

A群(体操系)

講座名	原則曜日	会場	時間	年間日程											
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
さわやかヨガ	第3(月)	2階 集会室	10:00~11:30	15	20	17	(振) 29	19	(振) 9	21	18	16	20	17	17
筋トレッチ体操①	第4(月)		9:30~10:30	22	27	24	22	26	(振) 30	28	25	23	27	(振) 10	24
筋トレッチ体操②			10:45~11:45												
フラダンス	第1(火)		13:30~15:00	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
歌のアルバム体操	第3(火)		13:30~15:00	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
入門太極拳	第4(火)		10:00~11:30	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
水曜の健康体操	第1(水)		10:00~11:30	3	1	5	3	7	4	2	6	4	(振) 8	5	5
リズム体操	第1(木)		10:00~11:30	4	2	6	4	1	5	3	7	5	(振) 30	6	6
金曜の健康体操	第1(金)		10:00~11:30	5	(振) 17	7	5	2	6	4	1	6	(振) 17	7	(振) 21
社交ダンス	第2(土)		3階 会議室	10:00~11:30	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8
リハビリ体操	第4(土)	2階 集会室	10:00~11:30	27	25	22	27	24	28	26	(振) 30	28	25	22	22

※ 裏面 B群(文系)

令和6年度 都福社会館 初心者向け講座 予定表 (振)=振替日

B群(文系)

講座名	原則曜日	会場	時間	年間日程											
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
歌謡レッスン [カラオケ]	第1(月)	3階 会議室	13:30~15:00	1	(振) 27	3	1	5	2	7	(振) 25	2	6	3	3
美文字 A	第4(月)		10:00~12:00	22	27	24	22	26	(振) 9	28	25	23	27	(振) 17	24
美文字 B	第1(火)		13:30~15:30	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
俳句	第2(火)		13:30~15:30	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	(振) 12 [水]	11
ジャズ	第3(火)		13:30~15:00	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
顔彩で描く 日本画	第4(火)		13:00~15:00	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
絵手紙	第1(水)		10:00~11:30	3	1	5	3	7	4	2	6	4	(振) 29	5	5
Enjoy 英会話	第4(水)		13:30~15:30	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26
発声から学んで 歌おう	第4(木)		10:00~11:30	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27
詩吟(吟道彩峰流)	第2(金)		13:00~14:30	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14
コーラス	第3(金)		13:30~15:00	19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	21
午前の健康 マーじゃん	第4(金)	2階 集会室	10:00~12:00	26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	28
午後の健康 マーじゃん			13:30~15:30												

※ 裏面 A群(体操系)