

アルプラザ堅田センター

2025年 9月 レッスンスケジュール

【カルチャー】

| 月                   |                     |   |    |    |    | 火                          |                                |   |    |    |    | 水               |                              |    |    |    |   | 木                             |                                |    |    |   |                  | 金                   |                                   |    |    |   |        | 土                  |                |    |    |   |                 | 日                                  |               |    |    |   |   |   |  |   |   |   |  |
|---------------------|---------------------|---|----|----|----|----------------------------|--------------------------------|---|----|----|----|-----------------|------------------------------|----|----|----|---|-------------------------------|--------------------------------|----|----|---|------------------|---------------------|-----------------------------------|----|----|---|--------|--------------------|----------------|----|----|---|-----------------|------------------------------------|---------------|----|----|---|---|---|--|---|---|---|--|
|                     | 1                   | 8 | 15 | 22 | 29 |                            | 2                              | 9 | 16 | 23 | 30 |                 | 3                            | 10 | 17 | 24 |   | 4                             | 11                             | 18 | 25 |   |                  | 5                   | 12                                | 19 | 26 |   |        | 6                  | 13             | 20 | 27 |   |                 | 7                                  | 14            | 21 | 28 |   |   |   |  |   |   |   |  |
| 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 恭子               |    |    |   |                  | 10:30～<br>20:00     | 美文字 ペン習字<br>赤井 紅楓                 |    |    |   |        | ①10:10～<br>②11:30～ | テコンドー<br>内田 義晃 |    |    |   |                 | ①10:30～<br>②11:40～                 | キッズダンス<br>心々  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |  |
|                     | ○                   | ○ | ／  | ○  | ×  |                            | ×                              | ○ | ×  | ／  | ○  |                 | ○                            | ×  | ○  | ×  | ／ |                               | ○                              | ×  | ○  | ／ | ○                |                     | ○                                 | ○  | ○  | × | ○      |                    | ○              | ○  | ○  | ○ | ○               |                                    | ×             | ○  | ×  | ○ | × |   |  |   |   |   |  |
| 17:30～<br>18:20     | 月曜空手<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              |    |    |    |   | ①10:30～<br>②12:30～<br>③14:15～ | らくらくピアノ<br>上田 恵                |    |    |   |                  | 10:30<br>～<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10:00<br>中上級<br>11:30<br>親子12:30 | 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 |   |    |    |    | ①16:30～<br>②17:30～         | 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 |    |    |   |        | 学研Link             |                |    |    |   | 15:00～<br>16:00 | 月に1回のヨガ教室<br>田中 幸                  |               |    |    |   |   |   |  |   |   |   |  |
|                     | ×                   | ○ | ／  | ○  | ×  |                            | ○                              | × | ○  | ／  | ×  |                 | ×                            | ○  | ×  | ○  | ○ |                               | ○                              | ／  | ○  | ○ | ○                |                     | ／                                 | ○  | ○  | × | ○      | ×                  | ○              | ×  | ○  | ○ |                 | ○                                  | ○             | ○  | ×  | × | ○ | × |  |   |   |   |  |
|                     | 箏・地唄三味線<br>橋高 幸     |   |    |    |    | ①17:00<br>②18:00<br>③19:00 | 子どもプログラミング<br>東沢 貴光            |   |    |    |    | 17:00～<br>18:00 | 春日パレエ<br>井入 早苗               |    |    |    |   | ①16:15～<br>②17:30～<br>③19:15～ | テコンドー<br>内田 義晃                 |    |    |   |                  | ①14:00～<br>②16:00～  | 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 | 剣舞<br>鉤 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                  |    |    |   |        |                    |                |    |    |   |                 |                                    |               |    |    |   |   |   |  |   |   |   |  |
|                     | ○                   | × | ／  | ○  | ×  |                            | ○                              | × | ○  | ／  | ×  |                 | ○                            | ×  | ○  | ×  | ○ |                               | ×                              | ○  | ／  | ○ | ×                |                     | ○                                 | ×  | ○  | × | ○      |                    |                |    |    |   |                 |                                    |               |    |    |   |   |   |  | × | ○ | × |  |
|                     |                     |   |    |    |    | 10:30～<br>12:00            | 心にとどく朗読<br>伊東 幸江               |   |    |    |    |                 | クラシックギター<br>加藤 奏             |    |    |    |   |                               | ドラマで習う韓国語<br>韓国語個人レッスン<br>金 薫秀 |    |    |   |                  | 19:30               | 月に1回のベリーダンス<br>mikko              |    |    |   |        |                    |                |    |    |   |                 |                                    |               |    |    |   |   |   |  |   |   |   |  |
|                     |                     |   |    |    |    |                            | ○                              | × | ○  | ／  | ×  |                 | ×                            | ○  | ×  | ○  | ○ |                               | ○                              | ／  | ○  | × | ○                |                     | ×                                 | ×  | ×  |   |        |                    |                |    |    |   |                 |                                    |               |    |    |   |   |   |  |   |   |   |  |
|                     |                     |   |    |    |    |                            |                                |   |    |    |    |                 |                              |    |    |    |   | バイオリン<br>宮田 晴奈                |                                |    |    |   | *金先生:9/4は5/22振替分 |                     |                                   |    |    |   | 学研Link |                    |                |    |    |   |                 |                                    |               |    |    |   |   |   |  |   |   |   |  |
|                     |                     |   |    |    |    |                            |                                |   |    |    |    |                 |                              |    |    |    |   | ○                             | ×                              | ×  | ○  |   |                  |                     |                                   |    |    |   | ○      |                    |                |    |    |   |                 |                                    |               |    |    |   |   |   |  | ○ | ○ | ○ |  |

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。