

# 令和5年度 ユーカル講座開講予定表

【通年講座：令和5年4月～令和6年3月】

ZUMBA(月)				
全 36回 月3回				
4月	10	17	24	
5月	8	15	22	
6月	5	12	19	
7月	3	10	24	
8月	7	21	28	
9月	4	11	25	
10月	2	16	23	
11月	6	13	20	
12月	4	11	18	
1月	15	22	29	
2月	5	19	26	
3月	4	11	18	

英会話(月)				
全 36回 月3回				
4月	10	17	24	
5月	8	15	22	
6月	5	12	19	
7月	3	10	24	
8月	7	21	28	
9月	4	11	25	
10月	2	16	23	
11月	6	13	20	
12月	4	11	18	
1月	15	22	29	
2月	5	19	26	
3月	4	11	18	

血流を良くするヨガ(火)				
全 36回 月3回				
4月	11	18	25	
5月	9	16	23	
6月	6	13	20	
7月	4	11	18	
8月	1	8	22	
9月	5	12	19	
10月	3	10	17	
11月	7	14	21	
12月	5	12	19	
1月	9	16	23	
2月	6	13	20	
3月	5	12	19	

ピラティス(火)				
全 36回 月3回				
4月	11	18	25	
5月	9	16	23	
6月	6	13	20	
7月	4	11	18	
8月	1	8	22	
9月	5	12	19	
10月	3	17	31	
11月	7	14	28	
12月	5	12	19	
1月	9	23	30	
2月	6	20	27	
3月	5	12	19	

生花(火)				
全 36回 月3回				
4月	11	18	25	
5月	9	16	23	
6月	6	13	20	
7月	4	11	18	
8月	1	8	22	
9月	5	12	19	
10月	3	17	31	
11月	7	14	28	
12月	5	19	26	
1月	9	16	30	
2月	6	13	27	
3月	5	12	19	

Dance It Out (火)				
全 36回 月3回				
4月	11	18	25	
5月	9	16	30	
6月	6	13	27	
7月	4	11	25	
8月	1	8	29	
9月	5	12	26	
10月	3	10	24	
11月	7	14	21	
12月	5	12	26	
1月	9	16	23	
2月	6	13	20	
3月	5	12	26	

書道(ペン習字・毛筆)(火)				
全 36回 月3回				
4月	11	18	25	
5月	9	16	30	
6月	6	13	27	
7月	4	11	25	
8月	1	8	29	
9月	5	12	26	
10月	3	10	24	
11月	7	14	21	
12月	5	12	19	
1月	16	23	30	
2月	6	13	20	
3月	5	12	19	

かる～い有酸素運動(水)				
全 36回 月3回				
4月	12	19	26	
5月	10	17	24	
6月	7	14	21	
7月	5	12	26	
8月	2	9	23	
9月	6	13	20	
10月	4	11	18	
11月	1	8	15	
12月	6	13	20	
1月	10	17	24	
2月	7	14	21	
3月	6	13	27	

抹茶(水)				
全 36回 月3回				
4月	12	19	26	
5月	10	17	24	
6月	7	14	21	
7月	5	12	19	
8月	2	9	23	
9月	6	13	20	
10月	4	11	18	
11月	1	8	15	
12月	6	13	20	
1月	10	17	24	
2月	7	14	21	
3月	6	13	27	

ヨガ(水)				
全 36回 月3回				
4月	12	19	26	
5月	10	17	24	
6月	7	14	21	
7月	5	12	19	
8月	2	9	23	
9月	6	13	20	
10月	4	11	18	
11月	1	8	15	
12月	6	13	20	
1月	10	17	24	
2月	7	14	21	
3月	6	13	27	

パンづくり(木)				
全 24回 月2回				
4月	6	20		
5月	11	25		
6月	8	22		
7月	6	20		
8月	3	17		
9月	7	21		
10月	5	19		
11月	2	16		
12月	7	21		
1月	11	25		
2月	8	22		
3月	7	21		

ホットBakery(木)				
全 24回 月2回				
4月	13	27		
5月	18	31		
6月	15	29		
7月	13	27		
8月	10	24		
9月	14	28		
10月	12	26		
11月	9	30		
12月	14	27		
1月	18	31		
2月	15	29		
3月	14	28		

からだにやさしい ベジランチ(金)				
全 12回 月1回				
4月	7			
5月	12			
6月	9			
7月	7			
8月	4			
9月	8			
10月	6			
11月	10			
12月	8			
1月	12			
2月	9			
3月	8			

パッチワーク(金)					
全 36回 月3回					
4月	7	14	21		
5月	12	19	26		
6月	2	9	16		
7月	7	14	21		
8月	8月講座休講				
9月	1	8	15		
10月	6	13	20		
11月	10	17	24		
12月	1	8	15		
1月	5	12	19		
2月	2	9	16		
3月	1	8	15		

スポーツチャンバラ (土)				
全 36回 月3回				
4月	8	15	22	
5月	13	20	27	
6月	3	10	17	
7月	1	8	15	
8月	5	19	26	
9月	2	16	30	
10月	7	14	21	
11月	4	11	18	
12月	2	9	16	
1月	6	13	20	
2月	3	10	17	
3月	2	9	16	

ユーカルさばえ  
TEL:0778-52-5988  
FAX:0778-52-2954