



ぽかぽか 令和8年度 前期 講座日程表



★★ こども・親子向け講座 ★★

曜日	講座名	会場	日時			回数	講師名
火	音育！親子リトミック (1才3ヶ月～2才2ヶ月)	大研修室 体育室	【4月】14・21 【6月】2・16 【8月】18・25	【5月】12・19 【7月】7・21 【9月】1・15	10:00～10:45	12回	熊谷 由紀子
	書き方教室 (年長～小学6年生)	小会議室	【4月】7・14・21 【6月】2・9・16 【8月】18・25	【5月】12・19・26 【7月】7・14・21・28 【9月】1・8・15	16:30～18:30	18回	清水 智泉
	キッズわくわくガーデン (年中～小学2年生)	体育室	【4月】7・14・21・28 【6月】2・9・16・23 【8月】-	【5月】12・19・26 【7月】7・14 【9月】1・8	17:30～18:30	15回	伊藤 早苗
木	ジャズダンス①基礎クラス (年中以上)	体育室	【4月】2・9・16・23・30 【5月】14・21・28 【6月】4・11・18・25 【7月】2・9・16・23 【8月】6・20・27 【9月】3 ※秋頃、発表会と発表会のリハーサル実施予定		16:00～16:45	20回	yae
	ジャズダンス②初級クラス (小学2年生以上の初心者)				17:00～18:00	20回	
	ジャズダンス③初中級クラス (ダンス経験1年以上の小学5年生以上)				18:10～19:10	20回	
土	Come on ! Baby English Club (3歳～年長)	大研修室	【4月】4・11・18・25 【6月】6・13・20 【8月】-	【5月】9・16・23・30 【7月】4・11・18・25 【9月】-	9:30～10:10	15回	伊藤 由紀子
	Fun Fun Basic English ! ① (小学1～2年生)		【4月】4・11・18・25 【6月】6・13・20 【8月】-	【5月】9・16・23・30 【7月】4・11・18・25 【9月】-	10:30～11:30	15回	伊藤 由紀子
	Fun Fun Basic English ! ② (小学3～4年生)		【4月】11・18・25 【6月】6・13・20 【8月】8	【5月】9・16・23・30 【7月】4・11・18・25 【9月】-	14:00～15:00	15回	池田 真理

◆◆ 大人が楽しめる講座 ◆◆

曜日	講座名	会場	日時			回数	講師名
火	健康体操	体育室	【4月】7・14・21・28 【6月】2・9・16・23・30 【8月】4・18・25	【5月】12・19・26 【7月】7・14・21・28 【9月】1	13:30～14:30	20回	安田 詞順
	歪み改善！骨盤体操ヒトフィット！！	大研修室	【4月】14・21・28 【6月】2・9・16・23・30 【8月】4・18・25	【5月】12・19・26 【7月】7・14・21・28 【9月】1・8	13:00～14:00	20回	松崎 晶
	ワード・エクセルの基礎 ※Windows10以上のPC対象	小会議室	【4月】14・28 【6月】9・23 【8月】25	【5月】12・26 【7月】14・28 【9月】8	13:30～15:30	10回	高井嘉奈子 (くわなIT推進クラブ)
水	シェイプアップヨガ	大研修室	【4月】1・8・15・22 【6月】10・17・24 【8月】5・19・26	【5月】13・20・27 【7月】1・8・15・22・29 【9月】2・9	9:30～10:30	20回	安田 詞順
	ゆる筋トレ&すっきりストレッチ	大研修室	【4月】1・8・15・22 【6月】10・17・24 【8月】5・19・26	【5月】13・20・27 【7月】1・8・15・22・29 【9月】2・9	11:00～12:00	20回	水谷 有里
木	やさしいエアロビクス&プチヨガ (一般・託児あり)	体育室	【4月】2・9・16・23・30 【6月】4・11・18・25 【8月】6・20・27	【5月】14・21・28 【7月】2・9・16・23 【9月】3	9:30～10:30	20回	安田 詞順
	筆ペンで楽しく描こう！ 「己書(おのれしょ)」	小会議室	【4月】9・23 【6月】11・25 【8月】27	【5月】14・28 【7月】9・23 【9月】10	13:00～14:00	10回	濱口裕香子
	大人のジャズダンス	体育室	【4月】2・9・16・23・30 【5月】14・21・28 【6月】4・11・18・25 【7月】2・9・16・23 【8月】6・20・27 【9月】3 ※秋頃、発表会と発表会のリハーサル実施予定		13:30～14:30	20回	yae
金	リラックスヨガ	体育室	【4月】2・9・16・23 【6月】4・11・18・25 【8月】6・20・27	【5月】7・14・21・28 【7月】2・9・16・23・30 【9月】-	19:30～20:30	20回	水谷 有里
	ぽかぽかオリジナルピラティス	大研修室	【4月】3・10・17・24 【6月】5・12・19・26 【8月】21・28	【5月】1・8・15・22・29 【7月】3・10・17 【9月】4・11	10:30～11:30	20回	後藤 明美
	アフタヌーン・シェイプアップヨガ	体育室	【4月】3・10・17・24 【6月】5・12・19・26 【8月】7・21	【5月】1・8・15・22・29 【7月】3・10・17・24・31 【9月】-	13:00～14:00	20回	水谷 有里
土	楽しいチェアストレッチ	体育室	【4月】3・10・17・24 【6月】5・12・19・26 【8月】7・21	【5月】1・15・22・29 【7月】3・10・17・24 【9月】4・11	15:00～16:30	20回	松岡 由美
	学芸員がひもとく！くわな歴史講座	小会議室	【4月】18 【6月】20 【8月】22	【5月】23 【7月】18 【9月】-	10:00～11:30	5回	桑名市博物館学芸員
日	描くヨガ「ゼンタングル」	小会議室	【4月】19 【6月】21 【8月】23	【5月】17 【7月】12 【9月】-	10:00～11:30	5回	野入 郁子