

☆ポテンティメンテンス☆

●カリキュラム●

回数	月日	内容	講師	会場
1	5月17日(水) 19:00~20:30	開講式・講演会・オリエンテーション 「写真を楽しむ&発信力UPセミナー」	プロ写真家 マイク・ヨコハマ先生	アオッサ6F 研修室 607
2	5月25日(木) 19:00~20:30	お腹ひきしめコアトレーニング	NPO 生涯体育 学習振興機構	アオッサ6F レクレーションルーム
3	6月8日(木) 19:00~20:30	バレトン (バレエ+ヨガ+フィットネス)	バレトマスタートレーナー YURI	アオッサ6F レクレーションルーム
4	6月22日(木) 19:00~20:30	ボクシングの動きで体づくり (デトックスウォーター)	ボクシングジムマネージャー 清水宏昭 先生	アオッサ6F レクレーションルーム
5	7月6日(木) 19:00~20:30	ボクシングの動きで体づくり (デトックスウォーター)	ボクシングジムマネージャー 清水宏昭 先生	アオッサ6F レクレーションルーム
6	7月20日(木) 19:00~20:30	お腹ひきしめコアトレーニング かんたんエアロビクス	NPO 生涯体育 学習振興機構	アオッサ6F レクレーションルーム
7	8月3日(木) 19:00~20:30	バレトン (バレエ+ヨガ+フィットネス)	バレトマスタートレーナー YURI	アオッサ6F レクレーションルーム
8	8月24日(木) 19:00~20:30	食べる美容液スムージー ～夏のダメージ対策～	ヴィーガンカフェ「深緑」オーナー 木村麻美 先生	アオッサ6F 調理室
9	9月7日(木) 19:00~20:30	バレトン (バレエ+ヨガ+フィットネス)	バレトマスタートレーナー YURI	アオッサ6F レクレーションルーム
10	9月21日(木) 19:00~20:30	オリーブオイルの魅力とテイスティング	オリーブオイルトリプル 中辻美紀 先生	アオッサ5F 研修室 502
11	10月5日(木) 19:00~20:30	満月ヨガ(米麹甘酒)	スマイルヴィーガンヨガ 認定ヨガインストラクター	アオッサ6F レクレーションルーム
12	10月19日(木) 19:00~20:30	新月ヨガ(米麹甘酒)	ai 先生	アオッサ6F レクレーションルーム
13	11月9日(木) 19:00~20:30	元気体操&野菜を食べよう	健康運動指導士 管理栄養士	アオッサ6F レクレーションルーム
14	11月16日(木) 19:00~20:30	元気体操&野菜を食べよう	健康運動指導士 管理栄養士	アオッサ6F レクレーションルーム
15	12月7日(木) 19:00~20:30	大雪ヨガ(はちみつ大根ティー)	スマイルヴィーガンヨガ 認定ヨガインストラクター	アオッサ6F レクレーションルーム
16	12月21日(木) 19:00~20:30	冬至ヨガ(柚子ティー)	ai 先生	アオッサ6F レクレーションルーム