















ガーデンナ平原日本文化会館 クラススケジュール

最新クラス情報、場所などについてのお問い合わせはJCI事務所（310）324-6611まで。








月曜日

- 9:45am-10:45am シニア向けフィットネス 
- 10:00am-12:00pm 明藤書道会（月1回）
- 11:00am-11:30am お弁当プログラム
- 11:00am-12:15pm ジェントル ヨガ 
- 12:30pm-1:30pm ビンゴ 
- 1:00pm-2:00pm テリーのラインダンス教室-初級 
- 2:00pm-3:15pm テリーのラインダンス教室-中級 
- 2:00pm-3:00pm 気功 
- 5:15pm-8:00pm 松濤館空手
- 6:00pm-8:00pm ハワイの音楽と言語
- 6:30pm-9:30pm ガーデナ柔道クラブ
- 6:40pm-7:40pm 日本語会話教室-初級
- 7:00pm-9:00pm Halau Ke Ala O Na Lei Milo フラダンス
- 7:45pm-8:45pm 日本語会話教室-中級










火曜日

- 9:00am-11:30am クリエイティブ手芸教室 
- 9:00am-11:00am シニア向け フラダンス教室 
- 9:00am-11:20am フットドクター:足の爪切り(第3週のみ) 
- 9:00am-2:00pm 油絵教室 
- 11:15am-12:15pm フラダンス-初級 
- 12:30pm-1:30pm シニア向け ストレッチング教室 
- 12:30pm-1:30pm 日本語ウクレレ 
- 2:00pm-3:00pm ムーブ&グループシニア向けエアロビクス 
- 7:30pm-9:30pm ガーデナなぎなた道場





水曜日

- 9:45am-10:45am シニア向けフィットネス 
- 11:00am-11:30am お弁当プログラム
- 11:00am-12:10pm ジェントル 椅子ヨガ 
- 12:15pm-1:00pm ムーブ、ダンス&グループ 
- 12:30pm-1:30pm ビンゴ 
- 1:30pm-2:30pm シニア向け 太極拳 
- 1:30pm-3:00pm 墨絵 
- 1:30pm-4:00pm 日本語カラオケ 
- 3:00pm-5:00pm MAC システム 数学&英語
- 7:00pm-8:00pm 心ヨガ
- 7:30pm-10:00pm ガーデナ剣道クラブ

木曜日

- 9:45am-10:45am シニア向けフィットネス 
- 10:00am-11:00am 瞑想プラス（第一週のみ） 
- 10:30am-12:30pm 寄付霊気クリニック（最終週のみ）
- 10:30am-12:30pm フウウマカアナ-基本フラダンス 
- 11:00am-12:00pm マインドベンダー 
- 12:00pm-1:00pm ジーンのラインダンス入門 
- 12:00pm-1:00pm チカのウクレレ入門 
- 1:00pm-2:00pm ジーンのラインダンス教室-初級 
- 1:00pm-2:00pm チカのウクレレ教室-初級 
- 2:00pm-3:30pm チカのウクレレ教室-中級 
- 3:30pm-5:30pm MAC システム 数学&英語
- 6:00pm-8:00pm メルのウクレレピッキング教室
- 6:30pm-9:30pm ガーデナ柔道会
- 7:00pm-9:00pm 楽しい短歌（第3週のみ）

金曜日


- 9:45am-10:45am シニア向けフィットネス 
- 10:00am-6:00pm 坂東秀十美 日本舞踊
- 11:00am-12:00pm フマネット 
- 11:00am-12:15pm ジェントル 椅子ヨガ 
- 1:00pm-2:45pm 社交ダンス教室 
- 4:00pm-5:30pm ガーデナ柔道会 護身術クラス
- 7:00pm-9:00pm ガーデナ JCI 剣道道場
- 7:30pm-9:30pm 少林寺拳法 サウスベイ支部

土曜日

- 8:00am-11:00am ガーデナ剣道クラブ
- 9:00am-12:35pm 日本語学校-子供向け
- 9:15am-10:45am 日本語学校-大人向け（初級）
- 11:00am-12:30pm 日本語学校-大人向け（中級）
- 2:00pm-6:00pm サガ アートセンター（子供向け）

日曜日

- 10:00am-12:00pm 明藤書道会（月1回）
- 12:30pm-5:00pm 弓道
- 12:00pm-1:00pm 友情太鼓-基本
- 1:00pm-2:00pm 友情太鼓-初級
- 2:00pm-3:00pm 友情太鼓-中級
- 3:00pm-4:00pm 友情太鼓-上級
- 6:00pm-8:00pm 明藤書道会（月1回）

 のマークはJCI友の会のプログラムです。