

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

月曜日	講師名	9月 (月1回)	10月 (月1回)	備考
【4】やさしいあみもの 10:30～12:30 13:30～15:30	鈴木 琴恵	14	19	10月は第3週です

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

火曜日	講師名	9月 (月2回)	(月4回)	10月 (月2回)	(月4回)	備考
【9】楊名時太極拳 10:30～12:00	和田 みなゑ		1・8・15・29		6・20・27	10月は3回です 振替なし
【9】若返り 背筋アップコース 13:00～13:50	三枝 喜代子		1・8・15・29		6・13・20・27	
【9】ハワイアンフラ 14:30～15:30	人見 典子		1・15・29		6・13・27	9月は第1・3・5週です
【9】メンズヨーガ 18:00～19:30	持田 裕子	1・15		6・20		

カルチャーレッツスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

水曜日	講師名	9月 (月2回)	(月4回)	10月 (月2回)	(月4回)	備考
【7】戸塚刺しゅう 10:30～12:30 13:30～15:30	高田 洋子	9・30		14・28		9月は第2・5週です
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	2・16		7・21		
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00～21:00	ジャミーラ		2・9・16・ 23・30		7・14・21・ 28	9月は5回です 8月分振替

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

木曜日	講師名	9月 (月2回)	(月4回)	10月 (月2回)	(月4回)	備考
【9】アルジュナヨーガ 10:30～12:00	渡辺 昧比		3・10・17・ 24		1・8・15・ 22・29	10月は5回 8月分の振替です

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

金曜日	講師名	9月 (月2回)	(月3回)	10月 (月2回)	(月3回)	備考
【4】人形着物教室 10:30～12:30	さくらこ	11・25		9・23		
【9】免疫力 アップ&ゆるめるヨガ 10:30～11:45	ayaco	4・18		2・16		
【9】キレイ&ゲンキ ゆる体操 13:15～14:30	荒木 孝二	4・18		2・16・30		10/30→7月分振替
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	11・25		9・23		
【9】癒しヨガ 16:00～18:00	持田 裕子	4・18		2・16		
【9】ヨガ&ピラティス 19:30～21:00	北村 美奈子	11・25		9・23		

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

土曜日	講師名	9月 (月1回)	(月3回)	10月 (月1回)	(月3回)	備考
【9】アルジュナ ヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比		5・12・26		3・10・24	
【9】すこやかyoga 13:30~15:00	榎本 佳寿子	12		10		