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	1月 （月1回）	2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	18	8	1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	1月（月2回）	（月4回）	2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		5・12・19・26		2・9・16	2月は3回 3月が5回あります
【9】若返り 背筋アップコース 13:00～13:50	三枝 喜代子		5・12・19・26		2・9・16	2月は3回 振替なし
【9】ハワイアンフラ 14:30～15:30	人見　典子		5・12・26		2・9・16	2月は第1･2･3週です
【9】メンズヨーガ 18:00～19:30	持田　裕子	5・19		2・16		

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日　青字→振替日

水曜日	講師名	1月 （月2回）	（月4回）	2月 （月2回）	（月4回）	備考
【7】戸塚刺しゅう 10:30～12:30 13:30～15:30	髙田　洋子	13・27		10・24		
【9】バランスボール体操 13:30～14:30	北澤　珠里	6・20		3・17		
【9】オリエンタルベリーダンス 20:00～21:00	ジャミーラ		6・13・20・27		3・10・17・24	

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	1月 （月2回）	（月4回）	2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		7・14・ 21・28		4・11・ 18・25	2/11は祝日ですが レッスンあります

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	1月 （月2回）	（月3回）	2月 （月２回）	（月3回）	備考
【4】人形着物教室 10:30～12:30	さくらこ	8・22		12・26		
【9】免疫力アップ＆ゆるめるヨガピラティス 10:30～11:45	ayaco	15・22		5・19		1月は第3・4週です
【9】キレイ＆ゲンキゆる体操 13:15～14:30	荒木　孝二	15・29		5・19		1月は第3・5週です
【9】バランスボール体操 13:30～14:30	北澤　珠里	8・22		12・26		
【9】癒しヨーガ 16:00～18:00	持田　裕子	8・22		5・19		1月は第2・4週です
【9】ヨガ＆ピラティス 19:30～21:00	北村 美奈子	8・22		12・26		

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	1月 （月1回）	（月3回）	2月 （月1回）	（月3回）	備考
【9】アルジュナヨーガ 10:30～12:00	渡辺　昧比		9・16・30		6・13・27	
【9】すこやかyoga 13:30～15:00	榎本 佳寿子					