

カルチャーレッズン

赤字→日程変更日 青字→振替日

月曜日	講師名	11月 (月1回)	12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	9	14	

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	11月 (月2回)	(月4回)	12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		10・17・24		1・8・15・22	11月は3回です 振替はありません
【9】若返り 背筋アップコース 13:00～13:50	三枝 喜代子		10・17・24		1・8・15・22	11月は3回です 振替はありません
【9】ハワイアンフラ 14:30～15:30	人見 典子		10・17・24		1・8・22	11月は第2・3・4週です
【9】メンズヨーガ 18:00～19:30	持田 裕子	10・17		1・15		

カルチャーレッズン

赤字→日程変更日 青字→振替日

水曜日	講師名	11月 (月2回)	(月4回)	12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	11・25		9・23		
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	4・18		2・16		
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00～21:00	ジャミーラ		4・11・18・ 25		2・9・16・ 23	

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	11月 (月2回)	(月4回)	12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		5・12・19・ 26		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

金曜日	講師名	11月 (月2回)	(月3回)	12月 (月2回)	(月3回)	備考
【4】人形着物教室 10:30～12:30	さくらこ					
【9】免疫力アップ& ゆるめるヨガピラティス 10:30～11:45	ayaco	6・20		4・18		
【9】キレイ&ゲンキ ゆる体操 13:15～14:30	荒木 孝二	6・20		4・18		
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	13・27		11・25		
【9】癒しヨーガ 16:00～18:00	持田 裕子	6・20		4・18		
【9】ヨガ&ピラティス 19:30～21:00	北村 美奈子	6・27		11・18		

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	11月 (月1回)	(月3回)	12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		7・21・28		12・26	12月は2回です 振替はありません
【9】すこやかyoga 13:30~15:00	榎本 佳寿子	28		26		