

# 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	3月 (月1回)	4月 (月1回)	備考
【4】やさしいあみもの 10:30~12:30 13:30~15:30	栗田 裕章	9	13	4月から鈴木琴恵先生の レッスンとなります

# カルチャーレッツスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

<b>火曜日</b>	講師名	3月 (月2回)	(月4回)	4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		3・10・17・ 24		7・14・21・ 28	
【9】若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		3・10・17・ 24		7・14・21・ 28	
【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		3・10・24		7・14・28	
【9】メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子		3・17		7・21	

# カルチャーレッツスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

<b>水曜日</b>	<b>講師名</b>	<b>3月 (月2回)</b>	<b>(月4回)</b>	<b>4月 (月2回)</b>	<b>(月4回)</b>	<b>備考</b>
<b>【7】美しい筆ペン ペン字 13:30~15:30</b>	石畑 名央里	<b>4・18</b>		<b>1・15</b>		
<b>【7】戸塚刺しゅう 10:30~12:30 13:30~15:30</b>	高田 洋子	<b>11・25</b>		<b>8・22</b>		
<b>【9】バランスボール 体操 13:30~14:30</b>	北澤 珠里	<b>4・18</b>		<b>1・15</b>		
<b>【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00</b>	ジャミーラ		<b>4・11・18・ 25</b>		<b>1・8・15・ 22</b>	

# カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

<b>木曜日</b>	<b>講師名</b>	<b>3月</b> (月2回)	(月4回)	<b>4月</b> (月2回)	(月4回)	<b>備考</b>
【9】アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 昧比		5・12・19・ 26		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

金曜日	講師名	3月 (月2回)	(月3回)	4月 (月2回)	(月3回)	備考
【4】人形着物教室 10:30~12:30	さくらこ	13・27		10・24		
【9】免疫力 アップ&ゆるめるヨガ 10:30~11:45	ayaco	6		3・17		3月は1回 2回目は5月に振替予定
【9】キレイ&ゲンキ ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	6		3・17		3月は1回 2回目は5月に振替予定
【9】バランスボール 体操 13:30~14:30	北澤 珠里	13・27		10・24		
【9】癒しヨガ 16:00~18:00	持田 裕子	6・13		3・17		3月は第1・第2週です
【9】ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	6・13		4月は休講です		

# 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	3月 (月1回)	(月3回)	4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・14・28		4・11・18	
【9】すこやかyoga 13:30~15:00	榎本 佳寿子	28		25		