

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 | 栗田 裕章 | 9 | 13 | |

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 | 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 | |

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

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

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 | 3月 (月2回) | (月4回) | 4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 | | 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 |
|-------------------------------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|----------------------|
| 【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】癒しヨーガ 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・27 | | 10・24 | | |

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 眞比 | | 7・14・28 | | 4・11・18 | |
| 【9】すこやかyoga 13:30~15:00 | 榎本 佳寿子 | 28 | | 25 | | |