

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	

カルチャーレッツスン

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	石畑 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 ベリーダンス 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 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		