

カルチャーレッズ

赤字→日程変更日 青字→振替日

月曜日	講師名	7月 (月1回)	8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	13	10	

カルチャーレッツスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

火曜日	講師名	7月 (月2回)	(月4回)	8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		7・21・28		4・18・25	7・8月共に3回 振替なし
【9】若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		7・21・28		4・18・25	7・8月共に3回 振替なし
【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		7・21・28		4・18・25	
【9】メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子	7・21		4・18		

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	7月 (月2回)	(月4回)	8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	8・22		5・26		8月は第1・4週 です
【9】バランスボール 体操 13:30~14:30	北澤 珠里	1・29		5・19		7月は第1・5週 です
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		1・8・22 ・29		5・19・26	8月は3回 9月5回あります

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

木曜日	講師名	7月 (月4回)	8月 (月4回)	備考
【9】アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比	2・9・23・30	6・20・27	8月は3回 10月に振替予定

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	7月 (月2回)	(月3回)	8月 (月2回)	(月3回)	備考
【4】人形着物教室 10:30～12:30	さくらこ	10・24		7・21		8月は第1・3週です
【9】免疫力 アップ&ゆるめるヨガ 10:30～11:45	ayaco	3・31		7・21		7月は第1・5週です
【9】キレイ&ゲンキ ゆる体操 13:15～14:30	荒木 孝二	3		7・21		7月は1回 10月に振替予定
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	10・24・31		28		7/31→8月分振替
【9】癒しヨーガ 16:00～18:00	持田 裕子	3・24		7・21		
【9】ヨガ&ピラティス 19:30～21:00	北村 美奈子	10・24		7・28		

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	7月 (月1回)	(月3回)	8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		4・11・18		1・8・22	
【9】すこやかyoga 13:30~15:00	榎本 佳寿子	11		8		