

レッスン予定

月曜日

Room	講師名	1月 (月2回)	(月4回)	2月 (月2回)	(月4回)	
【サロン】 綺麗Yoga 14:30~16:00	森田 絵里子		8・15・22・29		5・12・19・26	

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッスン予定

火曜日

Room	講師名	1月 (月2回)	(月4回)	2月 (月2回)	(月4回)	
【サロン】 楊名時太極拳 10:30~12:00	和田 みなゑ		9・16・23・30		6・13・20・27	
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		9・16・23・30		6・13・20・27	
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	9・23		13・27		

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッス予定

水曜日

Room	講師名	1月 (月1回)	(月2回)	2月 (月1回)	(月2回)	
【サロン】 バランスポ ール体操 13:30~14:30	北澤 珠里		17・31		7・21	
【10】 戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高木 陽子		10・24		14・28	
【10】 戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高木 陽子		10・24		14・28	
【10】 岡島カラオケ教室 13:30~15:30	岡島 加代		17・31		7・21	

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッス予定

木曜日

Room	講師名	1月 (月1回)	(月3回)	(月4回)	2月 (月1回)	(月3回)	(月4回)	
【サロン】 アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比			4・11・18・ 25			1・8・15・22	
【サロン】 ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子			11・18・25			1・8・15・22	1月分振替→3月

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッスン予定

金曜日

Room	講師名	1月 (月2回)	(月3回)	(月4回)	2月 (月2回)	(月3回)	(月4回)	
【サロン】 免疫力アップの健康ヨガ 10:30~11:45	kako			5・12・19・26			2・9・16・23	
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	5・19			2・16			
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	12・26			9・23			
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子		5・19・26			2・16・23		

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッス予定

土曜日

Room	講師名	1月 (月2回)	2月 (月2回)	
【サロン】パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	6・27	10・24	
【サロン】アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	6・27	10・24	

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッスン予定

日曜日

Room	講師名	1月 (月2回)	(月3回)	2月 (月2回)	(月3回)	
【サロン】						

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日