

レッスン予定

月曜日

Room	講師名	3月 (月2回)	(月4回)	4月 (月2回)	(月4回)	
【サロン】 綺麗Yoga 14:30~16:00	森田 絵里子		5・12・19・26		2・9・16・23	

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	3月 (月2回)	(月4回)	4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		6・13・27		3・10・17・24	3月あと1回は5月以降に振替
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		6・13・20・27		3・10・17・24	
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	13・27		10・24		

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッス予定

水曜日

Room	講師名	3月 (月1回)	(月2回)	4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		7・21		4・18	
【10】 戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高木 陽子		14・28		11・25	
【10】 戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高木 陽子		14・28		11・25	
【10】 岡島カラオケ教室 13:30~15:30	岡島 加代		7・		4・18	3月あと1回分 →5月に振替

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッスン予定

木曜日

Room	講師名	3月 (月1回)	(月3回)	(月4回)	4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 昧比			1・8・15・29			5・12・19・26	
【サロン】 ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子			1・8・15・22・ 29			5・12・19・26	1月分振替→3/29

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッス予定

金曜日

Room	講師名	3月 (月2回)	(月3回)	(月4回)	4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			2・9・16・23			6・13・20・27	
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	2・16			6・20			
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	9・23			13・27			
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子		2・16・30			6・13・20		4/27→4/13 に変更

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッスン予定

土曜日

Room	講師名	3月 (月2回)	4月 (月2回)	
【サロン】 アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比	3・17・24	7・14・28	
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	3・17	7・21	
【サロン】パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	3・17	7・21	

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	3月 (月2回)	(月3回)	4月 (月2回)	(月3回)	
【サロン】						

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日