

レッスン予定

月曜日

Room	講師名	11月 (月2回)	(月4回)	12月 (月2回)	(月4回)	
【サロン】						

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	11月 (月2回)	(月4回)	12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・20・27		11・18・25・	9/4分振替え→12/11 12月は2回です。
【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		4・11・18・25	
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		6・13・27		4・11・25	
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	・		・		

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッスン予定

水曜日

Room	講師名	11月 (月1回)	(月2回)	12月 (月1回)	(月2回)	
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里		7・21		5・19	
【10】 戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高木 陽子		14・28		12・26	
【10】 戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高木 陽子		14・28		12・26	
【10】 岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代		7・21		5・19	

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	11月			12月			
		(月1回)	(月3回)	(月4回)	(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・22・ 29			6・13・20・	12月分→11月5回
【サロン】 ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子			1・8・15・22・ 29			6・13・20・	12月分→11月5回

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	11月 (月2回)	(月3回)	(月4回)	12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・30			7・14・21・28	
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	2・16			7・21			
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	9・30			14・28			
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子		9・16・30			7・14・28		

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

レッス予定

土曜日

Room	講師名	11月 (月2回)	12月 (月2回)	
【サロン】 アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比	3・10・17	1・8・22	
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	10・24	1・15	
【サロン】パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	10・24	1・15	

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	11月 (月2回)	(月3回)	12月 (月2回)	(月3回)	
【サロン】						

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日