

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】			

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		5・12・19・		2・9・16・23・30	3月は3回の為 振替で4月5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		5・12・19・26		2・9・16・23	
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		5・12・26		2・9・23	
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	12・26		9・23		

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		6・20		3・17	
【10】 戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高木 陽子		13・27		10・24	
【10】 戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高木 陽子		13・27		10・24	
【10】 岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代		6・20		3・17	

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			7・14・28・			4・11・18・25	3月は3回。 振替で5月5回。
【サロン】 ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子			7・14・28・			4・11・18・25	3月は3回。 振替で5月5回。

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			1・8・15・ 22・29			5・12・19・ 26	3月は1月分の振替で5回
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	1・15			5・19			
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	8・22			26・			4/12分の振替 →5/31
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子		1・15・29			5・12・26		

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	2・9・16・30	6・20・27	3月は1月分の振替 で4回です。
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	9・16	13・27	
【サロン】パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	9・16	13・27	

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