

# レッスン予定

# 月曜日

Room	講師名	5月 (月2回)	(月4回)	6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	5月 (月2回)	(月4回)	6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		7・14・21・28		4・11・18・25	
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		7・14・21・28		4・11・18・25	
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		7・14・28		4・11・25	
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	14・28		4・25		

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	5月 (月1回)	(月2回)	6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		1・15		5・19	
【10】 戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高木 陽子		8・22		12・26	
【10】 戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高木 陽子		8・22		12・26	
【10】 岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代		1・15		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	5月 (月1回 )	(月3回 )	(月4回)	6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			2・9・16・23・ 30			6・13・20・27	5月は3月の振替で 5回です
【サロン】 ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子			2・9・16・23・ 30			6・13・20・27	5月は3月の振替で 5回です

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	5月 (月2回 )	(月3回)	(月4回)	6月 (月2回 )	(月3回)	(月4回)	
【サロン】 免疫カアップの健康ヨガ 10:30~11:45	kako			10・17・ 24・31			7・14・ 21・28	
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	17・31			7・21			
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	10・ 24・31			14・28			5/31→ 4月分振替
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子		10・17・24			7・14・21		

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	5月 (月2回)	6月 (月2回)	
【サロン】 アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比	11・25	1・8・15・29	5月は2回 振替で6月4回です
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	11・25	1・15	
【サロン】パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	11・25	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	5月 (月2回)	(月3回)	6月 (月2回)	(月3回)	
【サロン】						

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日