

レッスン予定

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

月曜日

Room	講師名	5月 (月2回)	(月4回)	6月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】			

レッスン予定

火曜日

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

Room	講師名	5月 (月2回)	(月4回)	6月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】 楊名時太極拳 10:30~12:00	和田 みなゑ		12・19・26		2・9・16・23	5月は3回のみ。 振替なしです。
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		12・19・26		2・9・16・23	5月は3回のみ。 振替なしです。
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		12・19・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		

レッスン予定

水曜日

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

Room	講師名	5月 (月1回)	(月2回)	6月 (月1回)	(月2回)	備考
【サロン】 バランスボール体操 13:30～14:30	北澤 珠里		20・		3・17	5月は1回のみ。振替で7月3回です。
【10】戸塚刺しゅう 10:30～12:30	高田 洋子		13・27		10・24	
【10】戸塚刺しゅう 13:30～15:30	高田 洋子		13・27		10・24	
【10】岡島カラオケ教室 14:00～16:00	岡島 加代		20・		3・17	5月は1回のみ。振替で7月3回あります

レッスン予定

木曜日

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

Room	講師名	5月 (月3回)	(月4回)	6月 (月3回)	(月4回)	備考
【サロン】 アルジュナヨーガ 10:30～12:00	渡辺 味比		7・14・21・28		4・11・18・25	
【サロン】ラフィーラ 12:30～13:30	内海 孝子		7・14・21・28		4・11・18・25	

レッスン予定

金曜日

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

Room	講師名	5月 (月2回)	(月4回)	6月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】 免疫力 アップの健康ヨガ 10:30～11:45	kako		8・15・22・29		5・12・19・26	
【サロン】 ゆる体操 13:15～14:30	荒木 孝二	15		5・19		5月1回分の振替は 未定です。
【サロン】 バランスボール体操 13:30～14:30	北澤 珠里	8・22		12・26		
【サロン】 ヨガ＆ピラティス 19:30～21:00	北村 美奈子	8・15・29		5・19		5月は2/28の振替 で3回あります。

レッスン予定

土曜日

赤字 → 日程変更日 青字 → 振替日

Room	講師名	5月 (月2回)	(月3回)	6月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】 アルジュナヨーガ 10:30～12:00	渡辺 味比		9・23・30		6・20・27	
【サロン】 アイヨガ 13:30～14:30	榎本 佳寿子	16 ・23		13 ・27		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00～16:30	榎本 佳寿子	16 ・23		13 ・27		

レッスン予定

日曜日

赤字 → 日程変更日 青字 → 振替日

Room	講師名	5月 (月2回)	(月3回)	6月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						