

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	7月 (月2回)	(月4回)	8月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】			

レッス予定

火曜日

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

Room	講師名	7月 (月2回)	(月4回)	8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		7・14・21・28		4・18・25	8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		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		11・25		

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	7月 (月1回)	(月2回)	8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		1・15		5・19	
【10】戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高田 洋子		8・22		26	8月は1回のみ。 振替なしです。
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子		8・22		26	8月は1回のみ。 振替なしです。
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代		1・15		5・19	

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	7月 (月3回)	(月4回)	8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 昧比		2・9・16・23・30		6・20・27	7月は2月の振替で5回。 8月は3回。振替で10月5回
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		2・9・16・ 23 ・30		6・20・27	7/23→1/30振替 8月は3回のみ。振替なし

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	7月 (月2回)	(月4回)	8月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】 免疫カ アップの健康ヨガ 10:30~11:45	kako		3・10・17・24・31		7・21・28	7月は2月の振替 で5回。8月は3回 。振替で10月5回
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	3・17		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		28		7/24→2/28振替 8月は1回。振替で 10月3回予定です
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	10・31		21・28		

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	7月 (月2回)	(月3回)	8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 昧比		4・18・25		1・8・29	
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	4・18・25		1・29		7/18→2/29振替
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	4・18・25		1・29		7/18→2/29振替

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	7月 (月2回)	(月3回)	8月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						