

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	12月 (月2回)	(月4回)	1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	12月 (月2回)	(月4回)	1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		11・18・25	12月と1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		11・18・25	12月と1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		7・14・21		11・18・25	
【サロン】 癒しヨーガ 16:15~18:15	持田 裕子	7・21		18		1月は月1回のみ。 振替はありません。
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	7・21		18		1月は月1回のみ。 振替はありません。

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	12月 (月2回)	(月4回)	1月 (月2回)	(月4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		12・26		
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子	8・22		12・26		
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	休講		5・19		
【サロン】 オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		1・8・15・22		5・12・19・26	

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	12月 (月3回)	(月4回)	1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		6・13・20・27	
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		2・9・16・23		6・13・20・27	
【サロン】キレイになって しまうウォーキング 18:30~19:30	丹羽 裕子	9・23		13・27		

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	12月 (月2回)	(月4回)	1月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】 免疫力 アップ&ゆるめるヨガ 10:30~11:45	ayaco	3・17		7・21		
【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		14・28		
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	10・24		14・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	12月 (月2回)	(月3回)	1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・11・25		8・15・29	
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	4・25		15・29		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	4・25		15・29		

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	1月 (月2回)	(月3回)	2月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						