

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	月 (月2回)	(月4回)	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	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		5・19・ 26		2・9・23・ 30	7月は3回のみ
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		5・19・ 26		2・9・23・ 30	7月は3回のみ
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		5・19		2・9・23・ 30	8/30→7月分振替
【サロン】 メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子	5・19		2・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	7月 (月2回)	(月4回)	8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	6・20		3・17		
【10】 戸塚刺しゅう 10:30~12:30 13:30~15:30	高田 洋子	6・27		10・24		
【サロン】 オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		6・20・27		3・10・ 17・24・31	7月は3回 8月が振替で5回に なります

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	7月 (月2回)	(月4回)	8月 (月2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・21・ 28		4・18・ 25	7月は6月に振替済 8月は9月に振替
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		7・21・ 28		4・18・ 25	7月・8月共に3回です 振替なし
【サロン】キレイになって しまうウォーキング 17:30~18:30	丹羽 裕子	28		25		7月8月共に1回です 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】 免疫力 アップ&ゆるめるヨガ 10:30~11:45	ayaco	1		5・19		7月は1回のみ 振替無し
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	1		5・19		7月は1回のみ 9月に3回あります
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	8・22・ 29		26		7/29→8月振替 8月は1回のみ
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	8・22		5・26		
【サロン】 癒しヨーガ 16:00~18:00	持田 裕子	8・22		5・26		

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 味比		2・23・ 30		20・27	8月は2回のみ 10月に振替
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	2・30		20・27		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	2・30		20・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	月 (月2回)	月 (月3回)	月 (月2回)	月 (月3回)	備考
【サロン】						