

# カルチャーレッズ

赤字→日程変更日 青字→振替日

<b>火曜日</b>	講師名	5月 (月2回)	(月4回)	6月 (月2回)	(月4回)	備考
【9】楊名時太極拳 10:30~12:00	和田 みなゑ		7・14・ 21・28		4・11・ 18・25	
【9】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	
【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		7・14・28		4・11・25	
【9】メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子	7・21		4・18		

# カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

水曜日	講師名	5月 (月2回)	(月4回)	6月 (月2回)	(月4回)	備考
【9】バランスボール 体操 13:30~14:30	北澤 珠里	1・15・ 29		5・19		5/29→3月振替
【7】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	1・15・ 29		5・19		5/29→3月振替
【7】戸塚刺しゅう 10:30~12:30 13:30~15:30	高田洋子	8・22		12・26		
【9】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・29		5・12・ 19・26	5月は3月の振替で 5回あります

# カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

<b>木曜日</b>	<b>講師名</b>	<b>5月</b> (月2回)	(月4回)	<b>6月</b> (月2回)	(月4回)	<b>備考</b>
【9】アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比		9・16・ 23・30		6・13・ 20・27	
【9】キレイになってしまう ウォーキング 17:30~18:30	丹羽 裕子	9・23		13・27		

# カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

<b>金曜日</b>	講師名	5月 (月2回)	(月3回)	6月 (月2回)	(月3回)	備考
【9】免疫力 アップ&ゆるめるヨガ 10:30~11:45	ayaco	17・31		7・21		
【9】ゆる体操と ウォーキング 13:15~14:30	荒木 孝二	17		7・21		5月は1回です
【9】バランスボール 体操 13:30~14:30	北澤 珠里	10・24		14・28		
【9】癒しヨーガ 16:00~18:00	持田 裕子	17・31		7・21		
【9】ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村美奈子	10・24		7・21		

# カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

土曜日	講師名	5月 (月2回)	(月3回)	6月 (月2回)	(月3回)	備考
【9】アルジュナ ヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比		18・25		8・22・29	5月は2回です 3月に振替済
【9】アイヨガ 13:30~14:30	榎本佳寿子					
【9】パドマヨーガ 15:15~16:45	榎本佳寿子	18・25		8・29		