

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

月曜日	講師名	7月 (月1回)	8月 (月1回)	備考
【4】やさしいあみもの 10:30~12:30	栗田 裕章	7	18	7月は第1週 8月は第3週です

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

火曜日	講師名	7月 (月2回)	(月4回)	8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		1・8・22・29		5・19・26	8月は3回です
【9】若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		1・8・22		5・19・26	7・8月ともに 3回です
【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		1・8・22		5・19・26	
【9】メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子	1・29		5・19		7月は第1・5週です

カルチャーレツスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

水曜日	講師名	7月 (月2回)	(月4回)	8月 (月2回)	(月4回)	備考
【7】美しい筆ペン ペン字 10:30～12:30 13:30～15:30	石畑 名央里	2・30		6・20		7月は第1・5週です
【7】戸塚刺しゅう 10:30～12:30 13:30～15:30	高田 洋子	9・23		27		8月は1回 10月に振替予定
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	2・30		6・20		7月は第1・5週です
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00～21:00	ジャミーラ		2・9・23・ 30		6・20・27	8月は3回 10月に振替予定

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

木曜日	講師名	7月 (月2回)	(月4回)	8月 (月2回)	(月4回)	備考
【9】アルジュナヨーガ 10:30～12:00	渡辺 昧比		3・10・ 24・31		7・21・28	8月1回分は 10月に振替
【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	休講		休講		

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→ 振替日

金曜日	講師名	7月 (月2回)	(月3回)	8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	4・18		1・29		8月は第1・5週です
【9】ゆる体操と ウォーキング 13:15~14:30	荒木 孝二	4・18		1・29		8月は第1・5週です
【9】バランスボール 体操 13:30~14:30	北澤 珠里	11・25		8・22		
【9】癒しヨーガ 16:00~18:00	持田 裕子	4・18		1・22		8月は第1・4週です
【9】ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村美奈子	11・25		8・22		

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	7月 (月2回)	(月3回)	8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		5・12・26		2・23・30	
【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	12・26		9・30		