

# 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<br>(月1回) | 8月<br>(月1回) | 備考          |
|----------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|
| 【4】やさしいあみもの<br>10:30~12:30 | 栗田 裕章 | 7           | 4           | 7月・8月は第1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<br>(月2回) | (月4回)         | 8月<br>(月2回) | (月4回)   | 備考              |
|-----------------------------------|--------|-------------|---------------|-------------|---------|-----------------|
| 【9】楊名時太極拳<br>10:30~12:00          | 和田 みなゑ |             | 1・8・22・<br>29 |             | 5・19・26 | 8月は3回です         |
| 【9】若返り<br>背筋アップコース<br>13:00~13:50 | 三枝 喜代子 |             | 1・8・22        |             | 5・19・26 | 7・8月ともに<br>3回です |
| 【9】ハワイアンフラ<br>14:30~15:30         | 人見 典子  |             | 1・8・22        |             | 5・19・26 |                 |
| 【9】メンズヨーガ<br>18:00~19:30          | 持田 裕子  | 1・29        |               | 5・19        |         | 7月は第1・5週です      |

# カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

| 水曜日                                            | 講師名    | 7月<br>(月2回) | (月4回)         | 8月<br>(月2回) | (月4回)   | 備考                |
|------------------------------------------------|--------|-------------|---------------|-------------|---------|-------------------|
| 【7】美しい筆ペン<br>ペン字<br>10:30～12:30<br>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<br>10:30～12:30<br>13:30～15:30        | 高田 洋子  | 9・23        |               | 27          |         | 8月は1回<br>10月に振替予定 |
| 【9】バランスボール<br>体操<br>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<br>ベリーダンス<br>20:00～21:00             | ジャミーラ  |             | 2・9・23・<br>30 |             | 6・20・27 | 8月は3回<br>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<br>(月2回) | (月4回)          | 8月<br>(月2回) | (月4回)   | 備考               |
|----------------------------------------|-------|-------------|----------------|-------------|---------|------------------|
| 【9】アルジュナヨーガ<br>10:30～12:00             | 渡辺 昧比 |             | 3・10・<br>24・31 |             | 7・21・28 | 8月1回分は<br>10月に振替 |
| 【9】キレイになってしまう<br>ウォーキング<br>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<br>(月2回) | (月3回) | 8月<br>(月2回) | (月3回) | 備考         |
|-------------------------------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|------------|
| 【9】免疫力<br>アップ&ゆるめるヨガ<br>10:30~11:45 | ayaco | 4・18        |       | 1・29        |       | 8月は第1・5週です |
| 【9】ゆる体操と<br>ウォーキング<br>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<br>体操<br>13:30~14:30     | 北澤 珠里 | 11・25       |       | 8・22        |       |            |
| 【9】癒しヨーガ<br>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<br>19:30~21:00          | 北村美奈子 | 11・25       |       | 8・22        |       |            |

# カルチャーレッズン

赤字→日程変更日 青字→振替日

| 土曜日                            | 講師名    | 7月<br>(月2回) | (月3回)   | 8月<br>(月2回) | (月3回)   | 備考 |
|--------------------------------|--------|-------------|---------|-------------|---------|----|
| 【9】アルジュナ<br>ヨーガ<br>10:30~12:00 | 渡辺 味比  |             | 5・12・26 |             | 2・23・30 |    |
| 【9】アイヨガ<br>13:30~14:30         | 榎本 佳寿子 |             |         |             |         |    |
| 【9】パドマヨーガ<br>15:15~16:45       | 榎本 佳寿子 | 12・26       |         | 9・30        |         |    |