

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	9月 (月1回)	10月 (月1回)	備考
【4】やさしいあみもの 10:30~12:30	栗田 裕章	8	6	10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	9月 (月2回)	(月4回)	10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		2・9・16・30		7・14・21・28	
【9】若返り 背筋アップコース 13:00～13:50	三枝 喜代子		2・9・16・30		7・14・21・28	
【9】ハワイアンフラ 14:30～15:30	人見 典子		2・16・30		7・14・28	
【9】メンズヨーガ 18:00～19:30	持田 裕子	2・16		7・21		

カルチャーレッツスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

水曜日	講師名	9月 (月2回)	(月4回)	10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	3・17		1・15		
【7】戸塚刺しゅう 10:30～12:30 13:30～15:30	高田 洋子	10・24		8・22・ 29		10/29→8月分振替
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	3・17		1・15		
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00～21:00	ジャミーラ		3・10・17・ 24		1・8・15・ 22・29	10/29→8月分振替

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	9月 (月2回)	(月4回)	10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		4・11・ 18・25		2・9・16・ 23・30	10/30→8月分振替

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	9月 (月2回)	(月3回)	10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	5・19		3・17		
【9】キレイ&ゲンキ ゆる体操 13:15～14:30	荒木 孝二	5・19		3・17		
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	12・26		10・24・31		10/31→11/14の 振替
【9】癒しヨーガ 16:00～18:00	持田 裕子	5・19		3・17		
【9】ヨガ&ピラティス 19:30～21:00	北村美奈子	5・19		10・24		

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	9月 (月2回)	(月3回)	10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		6・20・27		4・18・25	
【9】アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子					
【9】すこやかyoga 15:15~16:45	榎本 佳寿子	13・27		11・25		