

# 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	1月 (月2回)	(月4回)	2月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】			...		...	

# レッス予定

# 火曜日

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

Room	講師名	1月 (月2回)	(月4回)	2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・12・19・26		2・9・16	2月は3回のみ。 振替なしです。
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		12・19・26		2・9・16	1月2月どちらも3回 のみ。振替なしです
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		12・19・26		2・9・16	
【サロン】 癒しヨーガ 16:15~18:15	持田 裕子	5・19		2・16		
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	5・19		2・16		

# 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	1月 (月2回)	(月4回)	2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	高田 洋子	13・27		10・24		
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子	13・27		10・24		
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	6・20		3・17		
【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・13・20・27		3・10・17・24	

# 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	1月 (月3回)	(月4回)	2月 (月3回)	(月4回)	備考
【サロン】 アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 昧比		7・14・21・28		4・11・18・25	
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		7・14・21・28		4・11・18・25	

# 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	1月 (月2回)	(月4回)	2月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】 免疫力 アップの健康ヨガ 10:30～11:45	kako		8・15・22・29		5・12・19・26	
【サロン】 ゆる体操 13:15～14:30	荒木 孝二	15・29		5・19		
【サロン】 バランスボール体操 13:30～14:30	北澤 珠里	8・22		12・26		
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30～21:00	北村 美奈子	8・22		12・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	1月 (月2回)	(月3回)	2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 昧比		9・23・30		6・20・27	
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	9・30		20・27		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	9・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	1月 (月2回)	(月3回)	2月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						