

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	12月 (月2回)	(月4回)	1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	12月 (月2回)	(月4回)	1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		1・8・15・22		5・12・19・26	
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		1・8・15・22		12・19・26	1月は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		1・8・22		12・19・26	
【サロン】 癒しヨーガ 16:15~18:15	持田 裕子	15		5・19		12月は1回のみ。 振替なしです。
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	15・22		5・19		

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	12月 (月2回)	(月4回)	1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	2・16		6・20		
【10】戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高田 洋子	9・23		13・27		
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子	9・23		13・27		
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	2・16		6・20		
【サロン】 オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		2・9・16・23		6・13・20・27	

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	12月 (月3回)	(月4回)	1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		3・10・17・24		7・14・21・28	
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		3・10・17・24		7・14・21・28	

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	12月 (月2回)	(月4回)	1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		4・11・18・25		8・15・22・29	
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	4・18		15・29		
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	11・25		8・22		
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	11・25		8・22		

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	12月 (月2回)	(月3回)	1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		5・12・26		9・23・30	
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	12・26		9・30		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	12・26		9・30		

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	12月 (月2回)	(月3回)	1月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						