

# 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	4月 (月2回)	(月4回)	5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	4月 (月2回)	(月4回)	5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		6・13・20・27		11・18・25	5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		6・13・20・27		11・18・25	5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		6・13・27		11・18・25	
【サロン】 癒しヨーガ 16:15~18:15	持田 裕子	6・20		18		5月は1回。 振替日→6/29
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	6・20		18		5月は1回。 振替日→6/29

# 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	4月 (月2回)	(月4回)	5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	7・21		19		5月は1回。 振替日→6/30
【10】戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高田 洋子	14・28		12・26		
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子	14・28		12・26		
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	7・21		19		5月は1回。 振替で6月3回です。
【サロン】 オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		7・14・21・28		12・19・26	5月は3回。 振替で6月5回です。

# 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	4月 (月3回)	(月4回)	5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		1・8・15・22		6・13・20・27	
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		1・8・15・22		6・13・20・27	

# 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	4月 (月2回)	(月4回)	5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		2・9・16・23		7・14・21・28	
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	2・16		7・21		
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	9・23		14・28		
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	9・23		14・28		

# 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	4月 (月2回)	(月3回)	5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		3・10・24		1・8・22・29	5月は3月の振替で4回です。
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	10・24		1・22		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	10・24		1・22		

# 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	4月 (月2回)	(月3回)	5月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						