

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	7月 (月2回)	(月4回)	8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	7月 (月2回)	(月4回)	8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		3・17・24・31	
【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		3・10・24・31	
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		6・13・27		3・10・24	
【サロン】 癒しヨーガ 16:15~18:15	持田 裕子	6・20		3・17		
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	6・20		3・17		

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	7月 (月2回)	(月4回)	8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		4・18		
【10】戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高田 洋子	14・28		11・25		
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子	14・28		11・25		
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	7・21		4・18		
【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		4・11・18・25	

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	7月 (月3回)	(月4回)	8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・29		5・19・26	8月は3回。振替で9月5回 あります。
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		1・8・15・29		5・19・26	8月は3回。振替で9月5回 あります。

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	7月 (月2回)	(月4回)	8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		
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	2・16		6・20		
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	9・30		27		8月は1回のみ。 振替で10月3回です
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	9・30		20・27		

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	7月 (月2回)	(月3回)	8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・24・31		7・21	8月は2回。振替で10月4回 あります。
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	3・31		21・28		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	3・31		21・28		

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	7月 (月2回)	(月3回)	8月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						