

# 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	8月 (月2回)	(月4回)	9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	8月 (月2回)	(月4回)	9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		3・17・24・31		7・14・21・28	
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		3・10・24・31		7・14・21・28	
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		3・10・24		7・14・28	
【サロン】 癒しヨーガ 16:15~18:15	持田 裕子	3・17		7・21		
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	3・17		7・21		

# 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	8月 (月2回)	(月4回)	9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	4・18		1・15		
【10】戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高田 洋子	11・25		8・22		
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子	11・25		8・22		
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	4・18		1・15		
【サロン】 オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		4・11・18・25		1・8・15・22・29	11月分の振替で 9月は5回あります。

# 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	8月 (月3回)	(月4回)	9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		5・19・26		2・9・16・23・30	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		5・19・26		2・9・16・23・30	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	8月 (月2回)	(月4回)	9月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】 免疫力 アップ&ゆるめるヨガ 10:30~11:45	ayaco	6・20		3・17		
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	20		3・17		8月は1回のみ。振替 で10月3回あります
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	27		10・24		8月は1回のみ。振替 で10月3回あります
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	20・27		10・17		

# 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	8月 (月2回)	(月3回)	9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		7・21		4・11・18	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	21・28		18・25		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	21・28		18・25		

# 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	8月 (月2回)	(月3回)	9月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						