

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	11月 (月2回)	(月4回)	12月 (月2回)	(月4回)	備考
【サロン】			

レッスン予定

火曜日

赤字 → 日程変更日

青字 → 振替日

Room	講師名	11月 (月2回)	(月4回)	12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		2・9・16・30		7・14・21	12月は月3回です。
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		2・9・16・30		7・14・21	12月は月3回です。
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		2・16・30		7・14・21	
【サロン】 癒しヨーガ 16:15~18:15	持田 裕子	2・16		7・21		
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	2・16		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	11月 (月2回)	(月4回)	12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	17		1・15		11月は月1回。振替は9月に
【10】戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高田 洋子	10・24		8・22		
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子	10・24		8・22		
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	17		1・15		11月は月1回。振替は10月に
【サロン】 オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		10・17・24		1・8・15・22	11月は月3回。振替は9月に

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	11月 (月3回)	(月4回)	12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		4・11・18・25		2・9・16・23	
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		4・11・18・25		2・9・16・23	
【サロン】キレイになって しまうウォーキング 18:30~19:30	丹羽 裕子	11・25		9・23		

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	11月 (月2回)	(月4回)	12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	5・19		3・17		
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	5・19		3・17		
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	12・26		10・24		
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	5・12・26		10・24		11/5→8/27振替

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	11月 (月2回)	(月3回)	12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 味比		6・13・27		4・11・25	
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	6・27		4・25		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	6・27		4・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	11月 (月2回)	(月3回)	12月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						