

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	10月 (月2回)	(月4回)	11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	10月 (月2回)	(月4回)	11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		5・12・19・26		2・9・16・30	
【サロン】 若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		5・12・19・26		2・9・16・30	
【サロン】 ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		5・12・26		2・16・30	
【サロン】 癒しヨーガ 16:15~18:15	持田 裕子	5・19		2・16		
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	5・19		2・16		

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	10月 (月2回)	(月4回)	11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	6・20		17		11月は1回。振替は9月に
【10】戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高田 洋子	13・27		10・24		
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子	13・27		10・24		
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	6・20・27		17		10/27→11/3振替。11月は1回
【サロン】 オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		6・13・20・27		10・17・24	11月は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	10月 (月3回)	(月4回)	11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		7・14・21・28		4・11・18・25	
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		7・14・21・28		4・11・18・25	
【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	14・28		11・25		

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	10月 (月2回)	(月4回)	11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	1・15		5・19		
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	1・15・ 29		5・19		10/29→8/6振替
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	8・22・ 29		12・26		10/29 11:00~ →8月振替
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	8・22		5・12・26		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	10月 (月2回)	(月3回)	11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		2・9・16・30		6・13・27	10/30→8月分振替
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	16・30		6・27		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	16・30		6・27		

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	10月 (月2回)	(月3回)	11月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						