

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	1月 (月2回)	(月4回)	2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	1月 (月2回)	(月4回)	2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		11・18・25		1・8・15・22	1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		11・18・25		1・8・15・22	1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		11・18・25		1・8・22	
【サロン】 癒しヨーガ 16:15~18:15	持田 裕子	18		1・15		1月は1回のみ。 振替なしです。
【サロン】 メンズヨーガ 18:30~20:00	持田 裕子	18		1・15		1月は1回のみ。 振替なしです。

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	1月 (月2回)	(月4回)	2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	5・19		2・16		
【10】戸塚刺しゅう 10:30~12:30	高田 洋子	12・26		9		2月は1回。 振替で3月3回になります。
【10】戸塚刺しゅう 13:30~15:30	高田 洋子	12・26		9		
【10】岡島カラオケ教室 14:00~16:00	岡島 加代	5・19		2・16		
【サロン】 オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		5・12・19・26		2・9・16	1/12は10月の振替 で+30分です。 2月は3回。振替で3 月5回になります。

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	1月 (月3回)	(月4回)	2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		6・13・20・27		3・10・17・24	
【サロン】ラフィーラ 12:30~13:30	内海 孝子		6・13・20・27		3・10・17・24	
【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	13・27		10・24		

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	1月 (月2回)	(月4回)	2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	7・21		4・18		
【サロン】 ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	7・21		4・18		
【サロン】 バランスボール体操 13:30~14:30	北澤 珠里	14・28		18・25		2/18→2/11振替 (お時間変わります。 先生へ確認要です。)
【サロン】 ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村 美奈子	14・28		4・25		

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	1月 (月2回)	(月3回)	2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		8・15・29		5・12・26	
【サロン】 アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子	15・29		12・26		
【サロン】 パドマヨーガ 15:00~16:30	榎本 佳寿子	15・29		12・26		

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	1月 (月2回)	(月3回)	2月 (月2回)	(月3回)	備考
【サロン】						