カルチャーレッスン

赤字→日程変更日　青字→振替日

火曜日	講師名	3月 （月2回）	（月4回）	4月 （月2回）	（月4回）	備考
【9】楊名時太極拳 10:30～12:00	和田 みな子		5・12・ 19・26		2・9・ 16・23	
【9】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・23	
【9】ハワイアンフラ 14:30～15:30	人見 典子		5・12・26		2・9・23	
【9】メンズヨーガ 18:00～19:30	持田　裕子	5・19		2・16		

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日　青字→振替日

水曜日	講師名	3月 （月2回）	（月4回）	4月 （月2回）	（月4回）	備考
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤　珠里	6		3・17		3月は1回です 5月振替予定
【7】岡島カラオケ教室 14:00～16:00	岡島　加代	6		3・17		3月は1回です 5月振替予定
【7】戸塚刺しゅう 10:30～12:30 13:30～15:30	髙田洋子	13・27		10・24		
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00～21:00	ジャミーラ		6・13・27		3・10・ 17・24	3月は3回です 5月に振替予定

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日　青字→振替日

木曜日	講師名	3月 （月2回）	（月4回）	4月 （月2回）	（月4回）	備考
【9】アルジュナヨーガ 10:30～12:00	渡辺　昧比		7・14・ 21・28		4・11・ 18・25	
【9】キレイになってしまう ウォーキング 17:30～18:30	丹羽　裕子	14・28		11・25		

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日　青字→　振替日

金曜日	講師名	3月 （月2回）	（月3回）	４月 （月２回）	（月3回）	備考
【9】免疫力 アップ＆ゆるめるヨガ 10:30～11:45	ayaco	15・29		5・19		3月は第3･5です
【9】ゆる体操と ウォーキング 13:15～14:30	荒木　孝二	1・15		5・19		
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤　珠里	8・22		12・26		
【9】癒しヨーガ 16:00～18:00	持田　裕子	1・15		5・19		
【9】ヨガ＆ピラティス 19:30～21:00	北村美奈子	1・15		5・19		

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日　青字→振替日

土曜日	講師名	3月 （月2回）	（月3回）	4月 （月2回）	（月3回）	備考
【9】アルジュナヨーガ 10:30～12:00	渡辺　昧比		2・16・ 23・30		6・13・27	3月は5月の振替の為 4回あります
【9】アイヨガ 13:30～14:30	榎本佳寿子					
【9】パドマヨーガ 15:00～16:30	榎本佳寿子	9・23		13・27		