

カルチャーレッツスン

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 みなゑ		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	高田洋子	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・ 29		12・26		3/29→2月振替
【9】癒しヨガ 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 味比		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		