

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	7月 (月2回)	(月4回)	8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		2・9・23・30		6・20・27	8月は3回です
【9】若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		2・9・23・30		6・20・27	8月は3回です
【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		2・9・23		6・20・27	
【9】メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子	2・30		6・20		

カルチャーレッツスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

水曜日	講師名	7月 (月2回)	(月4回)	8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	3・31		7・21		7月は第1・5です
【7】戸塚刺しゅう 10:30~12:30 13:30~15:30	高田洋子	10・24		28		8月は1回です 10月に振替
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		3・10・24・ 31		7・21・28	8月は3回です 10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	7月 (月2回)	(月4回)	8月 (月2回)	(月4回)	備考
【9】アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比		4・11・ 18・25		1・8・22・ 29	
【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	11・25		8・22		

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	7月 (月2回)	(月3回)	8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	5・19		2・30		8月は第1・5です
【9】ゆる体操と ウォーキング 13:15~14:30	荒木 孝二	5・19		2・30		8月は第1・5です
【9】バランスボール 体操 13:30~14:30	北澤 珠里	12・26		9・23		
【9】癒しヨガ 16:00~18:00	持田 裕子	5・19		2・30		8月は第1・5です
【9】ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村美奈子	✖・19		2・23・30		8/30→7/5振替

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	7月 (月2回)	(月3回)	8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		6・13・ 27		3・10・31	
【9】アイヨガ 13:30~14:30	榎本佳寿子					
【9】パドマヨーガ 15:15~16:45	榎本佳寿子	6・20		10・31		