

カルチャーレッズ

赤字→日程変更日 青字→振替日

火曜日	講師名	11月 (月2回)	(月4回)	12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		3・10・17・ 24	
【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		3・10・17・ 24	
【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		5・12・26		3・17・24	
【9】メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子	5・19		3・17		

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	11月 (月2回)	(月4回)	12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・20		4・18		
【7】戸塚刺しゅう 10:30~12:30 13:30~15:30	高田洋子	27		11・25		11月は1回です
【9】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		4・11・18・ 25	

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	11月 (月2回)	(月4回)	12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		5・12・19・ 26	
【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			12・26	

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	11月 (月2回)	(月3回)	12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	1・15		6・20		
【9】ゆる体操と ウォーキング 13:15~14:30	荒木 孝二	1・15		6・20		
【9】バランスボール 体操 13:30~14:30	北澤 珠里	8・22		13・27		
【9】癒しヨガ 16:00~18:00	持田 裕子	1・15		6・20		
【9】ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村美奈子	1・22		6・20		

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	11月 (月2回)	(月3回)	12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・30		7・21・28	
【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	16・30		14・28		