

カルチャーレッツスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

| 月曜日 | 講師名 | 1月 (月1回) | 2月 (月1回) | 備考 |
|----------------------------|------------|---------------------|---------------------|-----------|
| 【4】やさしいあみもの 10:30~12:30 | 栗田 裕章 | 27 | 10 | 1月は4週目です |

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 | 1月 (月2回) | (月4回) | 2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 | | 7・14・ 21・28 | | 4・18・25 | 2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 | | 7・14・ 21・28 | | 4・18・25 | 2月は3回です |
| 【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30 | 人見 典子 | | 7・14・28 | | 4・18・25 | |
| 【9】メンズヨーガ 18:00~19:30 | 持田 裕子 | 7・21 | | 4・18 | | |

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 | 1月 (月2回) | (月4回) | 2月 (月2回) | (月4回) | 備考 |
|--|--------|-------------|----------------|-------------|----------------|------------|
| 【7】美しい筆ペン ペン字 10:30~12:30 13:30~15:30 | 石畑 名央里 | 15・29 | | 5・19 | | 1月は第3・5週です |
| 【7】戸塚刺しゅう 10:30~12:30 13:30~15:30 | 高田 洋子 | 8・22 | | 12・26 | | |
| 【9】バランスボール 体操 13:30~14:30 | 北澤 珠里 | 15・29 | | 5・19 | | 1月は第3・5週です |
| 【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00 | ジャミーラ | | 8・15・22・ 29 | | 5・12・19・ 26 | |

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 | 1月 (月2回) | (月4回) | 2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 | | 9・16・ 23・30 | | 6・13・ 20・27 | |
| 【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 | 9・23 | | 13・27 | | |

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 | 1月 (月2回) | (月3回) | 2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 | 17・31 | | 7・21 | | 1月は第3・5週です |
| 【9】ゆる体操と ウォーキング 13:15~14:30 | 荒木 孝二 | 17・31 | | 7・21 | | 1月は第3・5週です |
| 【9】バランスボール 体操 13:30~14:30 | 北澤 珠里 | 10・24 | | 14・28 | | |
| 【9】癒しヨガ 16:00~18:00 | 持田 裕子 | 17・31 | | 7・21 | | 1月は第3・5週です |
| 【9】ヨガ&ピラティス 19:30~21:00 | 北村美奈子 | 10・24 | | 7・21 | | |

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 | 1月 (月2回) | (月3回) | 2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 | | 18・25 | | 1・15・22 | 1月は2回です 3月に振替予定 |
| 【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 | 11・25 | | 8・22 | | |