

カルチャーレッスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

月曜日	講師名	5月 (月1回)	6月 (月1回)	備考
【4】やさしいあみもの 10:30~12:30	栗田 裕章	12	9	

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	5月 (月2回)	(月4回)	6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		13・20・ 27		10・17・24	5・6月は3回 振替なし
【9】若返り 背筋アップコース 13:00～13:50	三枝 喜代子		13・20・ 27		3・10・17・ 24	5月は3回 振替なし
【9】ハワイアンフラ 14:30～15:30	人見 典子		13・20・ 27		3・10・24	5/20 通常レッスンに プラスで 15:45～16:45 でレッスン →3/25振替分
【9】メンズヨーガ 18:00～19:30	持田 裕子	13・20		3・17・ 24		5月は第2・3週です 6/24→ 3/18振替分

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	5月 (月2回)	(月4回)	6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	7・21		4・18		
【7】戸塚刺しゅう 10:30～12:30 13:30～15:30	高田 洋子	14・28		11・25		
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	7・21		4・18		
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00～21:00	ジャミーラ		7・14・21・ 28		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	5月 (月2回)	(月4回)	6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		1・8・ 15・22・ 29		5・12・19・ 26	5月は5回 3月分の振替
【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	休講		休講		

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	5月 (月2回)	(月3回)	6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	16・30		6・20		5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	2・16		6・20		
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	9・23		13・27		
【9】癒しヨーガ 16:00～18:00	持田 裕子	2・16・30		13・20		6月は第2・3週です 5/30→3/21振替
【9】ヨガ&ピラティス 19:30～21:00	北村美奈子	9・23		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	5月 (月2回)	(月3回)	6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		3・17・ 24・31		7・21	5月は4回 6月分の振替です
【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	10・17		14・21		6/14→ 12:45~14:15 に時間に変更