

カルチャーレツスン

赤字→日程変更日 青字→振替日

月曜日	講師名	11月 (月1回)	12月 (月1回)	備考
【4】やさしいあみもの 10:30~12:30	栗田 裕章	10	8	

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	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		4・11・18・ 25		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		4・11・18・ 25		2・9・16	12月は3回のみ 振替は無しです
【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		4・11・25		2・9・23	
【9】メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子	4・18		2・16		

カルチャーレツスン

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
【7】美しい筆ペン ペン字 10:30～12:30 13:30～15:30	石畑 名央里	5・19		3・17		
【7】戸塚刺しゅう 10:30～12:30 13:30～15:30	高田 洋子	12・26		24		12月は1回のみ 振替は無しです
【9】バランスボール 体操 13:30～14:30	北澤 珠里	5・19		3・17		
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00～21:00	ジャミーラ		5・12・19・ 26		3・10・17・ 24	

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		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

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	7・21		5・19		
【9】キレイ&ゲンキ ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	7・21		5・19		
【9】バランスボール 体操 13:30~14:30	北澤 珠里	14・28		12・26		
【9】癒しヨーガ 16:00~18:00	持田 裕子	7・21		5・19		
【9】ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村美奈子	7・21		12・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	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		1・15・22		6・20・27	
【9】アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子					
【9】すこやかyoga 15:15~16:45	榎本 佳寿子	8・29		6・27		