

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	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	19	9	1月は第3週です

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	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		6・13・20・ 27		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		6・13・20・ 27		3・10・17・ 24	
【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		6・13・27		3・10・24	
【9】メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子	6・20		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	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 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	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		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

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	16・30		6・20		1月は第3・第5週です
【9】キレイ&ゲンキ ゆる体操 13:15~14:30	荒木 孝二	16・30		6・20		1月は第3・第5週です
【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	9・30		6・20		1月は第2・第5週です
【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	1月 (月1回)	(月3回)	2月 (月1回)	(月3回)	備考
【9】アルジュナ ヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比		17・24・31		7・21・28	
【9】アイヨガ 13:30~14:30	榎本 佳寿子					
【9】すこやかyoga 13:30~15:00	榎本 佳寿子	24		28		