

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	9月 (月2回)	(月4回)	10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		3・10・ 17・24		1・8・15・ 22	
【9】若返り 背筋アップコース 13:00~13:50	三枝 喜代子		3・10・ 17・24		1・8・15・ 22	
【9】ハワイアンフラ 14:30~15:30	人見 典子		3・10・24		1・8・22	
【9】メンズヨーガ 18:00~19:30	持田 裕子	3・17		1・15		

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	9月 (月2回)	(月4回)	10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	4・18		2・16		
【7】戸塚刺しゅう 10:30~12:30 13:30~15:30	高田洋子	11・25		9・23・ 30		10月は8月の振替で 3回あります
【9】オリエンタル ベリーダンス 20:00~21:00	ジャミーラ		4・11・18・ 25		2・9・16・ 23・30	10月は8月の振替で 5回あります

カルチャーレッズン

赤字→日程変更日 青字→振替日

木曜日	講師名	9月 (月2回)	(月4回)	10月 (月2回)	(月4回)	備考
[9]アルジュナヨーガ 10:30~12:00	渡辺 味比		5・12・ 19・26		3・10・17・ 24	
[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	12・26		10・24		

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	9月 (月2回)	(月3回)	10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	6・20		4・18		
【9】ゆる体操と ウォーキング 13:15~14:30	荒木 孝二	6・20		4・18		
【9】バランスボール 体操 13:30~14:30	北澤 珠里	13・27		11・25		
【9】癒しヨーガ 16:00~18:00	持田 裕子	6・20		4・18		
【9】ヨガ&ピラティス 19:30~21:00	北村美奈子	6・20		4・18		

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	9月 (月2回)	(月3回)	10月 (月2回)	(月3回)	備考
【9】アルジュナ ヨガ 10:30~12:00	渡辺 味比		7・21・28		5・19・26	
【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	7・28		12・26		