

2020

4 月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
☆新型コロナウイルスの影響により、4月の講座を中止し、5月からスタートします！（3月12日現在）						
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	01	02	03

メモ： 新型ウイルスの影響によりスケジュールが変更になることがあります。

2020

5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	01	02	03
				9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	
				13:00バランスボールエクササイズ		
04	05	06	07	08	09	10
		10:00侍の古武術入門(水日)	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
			11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:30子育てリフレッシュヨガ	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00初めてのヨガ・ストレッチ			19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		13:00侍の古武術入門(土日)
				13:00バランスボールエクササイズ		16:00女性の古武術入門
11	12	13	14	15	16	17
9:30 バレトン	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	10:00アザレアブドフラワー教室	10:00アーティフィシャルフラワー	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:30ペアレントトレーニング講座	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:30子育てリフレッシュヨガ		13:00侍の古武術入門(土日)
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		11:00キレイになるヨガ②	19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
		14:00ボイストレーニング				
18	19	20	21	22	23	24
9:30 バレトン	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:00マジック教室	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		11:00キレイになるヨガ②	19:00キレイになるヨガ【夜】	10:30子育てリフレッシュヨガ		13:00侍の古武術入門(土日)
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー			11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		16:00女性の古武術入門
				13:00バランスボールエクササイズ		
25	26	27	28	29	30	31
9:30 バレトン	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:30ペアレントトレーニング講座	19:00キレイになるヨガ【夜】	13:00バランスボールエクササイズ		13:00侍の古武術入門(土日)
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		11:00キレイになるヨガ②				
		14:00ボイストレーニング				

2020

6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
01	02	03	04	05	06	07
9:30 バレトン	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:30子育てリフレッシュヨガ	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:30ペアレントトレーニング講座	19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		13:00侍の古武術入門(土日)
		11:00キレイになるヨガ②		13:00バランスボールエクササイズ		
08	09	10	11	12	13	14
9:30 バレトン	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:30ペアレントトレーニング講座	19:00キレイになるヨガ【夜】	13:00バランスボールエクササイズ		13:00侍の古武術入門(土日)
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		11:00キレイになるヨガ②				16:00女性の古武術入門
		14:00ボイストレーニング				
15	16	17	18	19	20	21
9:30 バレトン	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	10:00アザーブドフラワー教室	10:00アーティフィシャルフラワー	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	11:00キレイになるヨガ②	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:30子育てリフレッシュヨガ		13:00侍の古武術入門(土日)
			19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
22	23	24	25	26	27	28
9:30 バレトン	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:00マジック教室	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:30ペアレントトレーニング講座	19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		13:00侍の古武術入門(土日)
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		11:00キレイになるヨガ②		13:00バランスボールエクササイズ		16:00女性の古武術入門
		14:00ボイストレーニング				
29	30	01	02	03	04	05
9:30 バレトン	10:00おもしろ囲碁入門					
11:00 フラダンス						
19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー					

2020

7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	01	02	03	04	05
		9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:30子育てリフレッシュヨガ	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
		10:30ペアレントトレーニング講座	19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		13:00侍の古武術入門(土日)
		11:00キレイになるヨガ②		13:00バランスボールエクササイズ		
06	07	08	09	10	11	12
9:30 バレトン		10:00侍の古武術入門(水日)	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス			11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:30子育てリフレッシュヨガ	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー		19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		13:00侍の古武術入門(土日)
				13:00バランスボールエクササイズ		16:00女性の古武術入門
13	14	15	16	17	18	19
9:30 バレトン		9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	10:00アプリアードフラワー教室	10:00アーティフィシャルフラワー	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	11:00キレイになるヨガ②	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:00マジック教室		13:00侍の古武術入門(土日)
19:00初めてのヨガ・ストレッチ			19:00キレイになるヨガ【夜】	10:30子育てリフレッシュヨガ		
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
				13:00バランスボールエクササイズ		
20	21	22	23	24	25	26
9:30 バレトン		9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:30ペアレントトレーニング講座				13:00侍の古武術入門(土日)
		11:00キレイになるヨガ②				16:00女性の古武術入門
		14:00ボイストレーニング				
27	28	29	30	31	01	02
9:30 バレトン		9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver		
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:30ペアレントトレーニング講座	19:00キレイになるヨガ【夜】	13:00バランスボールエクササイズ		
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		11:00キレイになるヨガ②				
		14:00ボイストレーニング				

2020

8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	31	01	02
					10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
					14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
						13:00侍の古武術入門(土日)
03	04	05	06	07	08	09
9:30 バレトン		9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	10:00プリザーブドフラワー教室	10:00アーティフィシャルフラワー	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:30ペアレントトレーニング講座	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		13:00侍の古武術入門(土日)
		11:00キレイになるヨガ②	19:00キレイになるヨガ【夜】	13:00バランス・ルエクササイズ		16:00女性の古武術入門
10	11	12	13	14	15	16
		10:00侍の古武術入門(水日)	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		14:00ボイストレーニング	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー			13:00バランス・ルエクササイズ		13:00侍の古武術入門(土日)
17	18	19	20	21	22	23
9:30 バレトン		9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver		
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		13:00侍の古武術入門(土日)
19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	11:00キレイになるヨガ②	19:00キレイになるヨガ【夜】			16:00女性の古武術入門
24	25	26	27	28	29	30
		9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:00マジック教室	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	11:00キレイになるヨガ②	19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		13:00侍の古武術入門(土日)
		14:00ボイストレーニング				
31	01					
9:30 バレトン						
11:00 フラダンス						
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						