

2020

9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	01	02	03	04	05	06
	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)
		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アドラー心理学講座		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		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バランスボールエクササイズ		
07	08	09	10	11	12	13
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
		10:30アドラー心理学講座		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	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
		14:00ボイストレーニング				
14	15	16	17	18	19	20
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		9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver		
		10:00侍の古武術入門(水日)		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		10:30アドラー心理学講座				
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				
21	22	23	24	25	26	27
	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)
		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
		10:30アドラー心理学講座	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:00アーティフィシャルフラワー		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】	10:30子育てリフレッシュヨガ		16:00女性の古武術入門
		14:00ボイストレーニング		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		
28	29	30	01	02	03	04
9:30 バレトン		9:30キレイになるヨガ①				
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)				
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		10:30アドラー心理学講座				
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		11:00キレイになるヨガ②				

2020

10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	01	02	03	04
			9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	10:00侍の古武術入門(水日) 10:00初めてのヨガストレッチ 13:00侍の古武術入門(土日)
			19:00キレイになるヨガ【夜】			
05	06	07	08	09	10	11
9:30 バレトン 11:00 フラダンス	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ② 14:00ボイストレーニング	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 10:30アドラー心理学講座 11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 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	10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	10:00侍の古武術入門(水日) 10:00初めてのヨガストレッチ 13:00侍の古武術入門(土日) 16:00女性の古武術入門
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		19:00キレイになるヨガ【夜】			
12	13	14	15	16	17	18
9:30 バレトン 11:00 フラダンス 14:00初めての椅子ヨガ・瞑想 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	10:00侍の古武術入門(水日)	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 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	10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	10:00侍の古武術入門(水日) 10:00初めてのヨガストレッチ 13:00侍の古武術入門(土日)
19	20	21	22	23	24	25
9:30 バレトン 11:00 フラダンス		9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 10:30アドラー心理学講座 11:00キレイになるヨガ② 14:00ボイストレーニング	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 10:00プリザーブドフラワー教室 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00マジック教室 10:00アーティフィシャルフラワー 10:30子育てリフレッシュヨガ 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日) 16:00女性の古武術入門
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					
26	27	28	29	30	31	01
9:30 バレトン 11:00 フラダンス 14:00初めての椅子ヨガ・瞑想 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	10:00おもしろ囲碁入門	10:00侍の古武術入門(水日)		9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 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		
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

11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	31	01 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
02	03	04 10:00侍の古武術入門(水日)	05	06 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:00バランス・ルルクサイズ	07	08 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日) 16:00女性の古武術入門
09	10 10:00おもしろ囲碁入門	11 10:00侍の古武術入門(水日)	12 9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	13 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14	15
	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】			
16	17 10:00おもしろ囲碁入門	18 9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 10:30アドラー心理学講座 11:00キレイになるヨガ② 14:00ボイストレーニング	19 9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 10:00アザーブドフラワー教室 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	20 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00アーティフィシャルフラワー 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・ルルクサイズ	21	22
	14:00初めての椅子ヨガ・瞑想 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				
23	24 10:00おもしろ囲碁入門	25 9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 10:30アドラー心理学講座 11:00キレイになるヨガ② 14:00ボイストレーニング	26 9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	27 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00マジック教室 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・ルルクサイズ	28 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	29 10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日) 16:00女性の古武術入門
	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				
30 9:30 バレトン 11:00 フラダンス 14:00初めての椅子ヨガ・瞑想 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	01	02	03	04	05	06

2020

12月

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