

2021

1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	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
9:30 リンパドレナージュ	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
		11:00キレイになるヨガ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		19:00キレイになるヨガ【夜】	13:00バランスポールエクササイズ		16:00女性の古武術入門
11	12	13	14	15	16	17
	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
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		11:00キレイになるヨガ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	14:00ボイストレーニング	19:00キレイになるヨガ【夜】			
18	19	20	21	22	23	24
9:30 リンパドレナージュ	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
13:00アンガーマネジメント		11:00キレイになるヨガ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	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		16:00女性の古武術入門
				13:00バランスポールエクササイズ		
25	26	27	28	29	30	31
9:30 リンパドレナージュ	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
13:00アンガーマネジメント		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)
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	14:00ボイストレーニング	19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
19:00初めてのヨガ・ストレッチ				13:00バランスポールエクササイズ		

# 2021 2月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>
9:30 リンパドレナージュ	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
13:00アンガーマネジメント		11:00キレイになるヨガ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	14:00ボイストレーニング	19:00キレイになるヨガ【夜】	13:00パランスホールエクササイズ		
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
9:30 リンパドレナージュ	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
13:00アンガーマネジメント		11:00キレイになるヨガ②		13:00パランスホールエクササイズ		13:00侍の古武術入門(土日)
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		14:00ボイストレーニング				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					
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
9:30 リンパドレナージュ	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
		11:00キレイになるヨガ②				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		19:00キレイになるヨガ【夜】			
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
9:30 リンパドレナージュ	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アザールブドフラワー教室	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
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		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		19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		16:00女性の古武術入門
				13:00パランスホールエクササイズ		

2021

3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 リンパドレナージュ	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
		11:00キレイになるヨガ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		19:00キレイになるヨガ【夜】	13:00バランスホールドエクササイズ		16:00女性の古武術入門
08	09	10	11	12	13	14
9:30 リンパドレナージュ		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
13:00アンガーマネジメント		11:00キレイになるヨガ②		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		13:00侍の古武術入門(土日)
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		14:00ボイストレーニング	19:00キレイになるヨガ【夜】	13:00バランスホールドエクササイズ		
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						
15	16	17	18	19	20	21
9:30 リンパドレナージュ	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アザールブドフラワー教室	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
		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		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
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
22	23	24	25	26	27	28
9:30 リンパドレナージュ	10:00おもしろ囲碁入門	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		11:00キレイになるヨガ②				
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	14:00ボイストレーニング				
29	30	31	01	02	03	04
	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)				
	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				