

2021

4月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	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 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:00骨盤調整スタイルアップ	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)
05	06	07	08	09	10	11
9:30 リンパドレナージュ 11:00 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	10:00おもしろ囲碁入門 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	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 13:00ストレッチバンド健康法	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】	9:00骨盤調整スタイルアップ 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
12	13	14	15	16	17	18
9:30 リンパドレナージュ 11:00 フラダンス 13:00アンガーマネジメント 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	10:00おもしろ囲碁入門 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	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 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(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 リンパドレナージュ 11:00 フラダンス 13:00アンガーマネジメント 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	10:00おもしろ囲碁入門 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	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 13:00ストレッチバンド健康法	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 10:00マジック教室 10:00アーティフィシャルフラワー 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
26	27	28	29	30	01	02
9:30 リンパドレナージュ 11:00 フラダンス 13:00アンガーマネジメント 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	10:00おもしろ囲碁入門 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	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		9:00骨盤調整スタイルアップ 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		

2021

5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	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初めてのヨガ・ストレッチ①	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【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
10	11	12	13	14	15	16
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	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【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		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	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		
				13:00バランスボールエクササイズ		
17	18	19	20	21	22	23
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	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【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		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	13:00ストレッチバンド健康法	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バランスボールエクササイズ		
24	25	26	27	28	29	30
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(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		10:00初めてのヨガストレッチ
		11:00キレイになるヨガ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	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		
				13:00バランスボールエクササイズ		
31						
9:30 リンパドレナージュ						
11:00 フラダンス						
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						

2021 6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
		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	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver		10:00初めてのヨガストレッチ
		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ヨガ・ボディースカルプチャー	13:00ストレッチバンド健康法	19:00キレイになるヨガ【夜】	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		
07	08	09	10	11	12	13
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	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【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		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	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		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		
14	15	16	17	18	19	20
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	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【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		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	13:00ストレッチバンド健康法	19:00キレイになるヨガ【夜】	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		
21	22	23	24	25	26	27
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
		11:00キレイになるヨガ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	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		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		
28	29	30	01	02	03	04
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)				
		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					

2021

7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	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【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		
				13:00バランス・ルエクササイズ		
05	06	07	08	09	10	11
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	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【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		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	13:00ストレッチバンド健康法	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・ルエクササイズ		
12	13	14	15	16	17	18
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	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【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		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	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		
				13:00バランス・ルエクササイズ		
19	20	21	22	23	24	25
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	9:00骨盤調整スタイルアップ	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	9:45ヨガ瞑想①【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		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ヨガ・ボディースカルプチャー	13:00ストレッチバンド健康法		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		
				13:00バランス・ルエクササイズ		
26	27	28	29	30	31	01
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)	
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	
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		
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バランス・ルエクササイズ		

2021

8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) 10:00初めてのヨガストレッチ 13:00侍の古武術入門(土日)
02 9:30 リンパドレナージュ 11:00 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	03 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	04 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 13:00ストレッチバンド健康法	05 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】	06 9:00骨盤調整スタイルアップ 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	07 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	08 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
09 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	10 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	11 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	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 19:00キレイになるヨガ【夜】	13 9:00骨盤調整スタイルアップ 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	15 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 9:30 リンパドレナージュ 11:00 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	17 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	18 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 13:00ストレッチバンド健康法	19 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】	20 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 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	21 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	22 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
23 9:30 リンパドレナージュ 11:00 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	24 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	25 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	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 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	28	29 13:00侍の古武術入門(土日)
30 9:30 リンパドレナージュ 11:00 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	31 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー					