

2022

1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
03	04	05	06	07	08	09
	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
		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・セルフケア		16:00女性の古武術入門
10	11	12	13	14	15	16
	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
		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	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・セルフケア		16:00女性の古武術入門
17	18	19	20	21	22	23
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	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肩甲骨と骨盤の体操		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	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・セルフケア		16:00女性の古武術入門
24	25	26	27	28	29	30
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	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)
13:00椅子ヨガ・心理学		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肩甲骨と骨盤の体操		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】	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・セルフケア		
31						
11:00 フラダンス						
13:00椅子ヨガ・心理学						
14:00肩甲骨と骨盤の体操						
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						

2022

2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
	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)
				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
07	08	09	10	11	12	13
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	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)
13:00椅子ヨガ・心理学		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	10:00初めてのヨガストレッチ
14:00肩甲骨と骨盤の体操		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
11:00 フラダンス		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)
13:00椅子ヨガ・心理学			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肩甲骨と骨盤の体操				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		19:00キレイになるヨガ【夜】			16:00女性の古武術入門
21	22	23	24	25	26	27
11:00 フラダンス		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肩甲骨と骨盤の体操			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バランスボールエクササイズ		16:00女性の古武術入門
28	01	02	03	04	05	06
11:00 フラダンス						
14:00肩甲骨と骨盤の体操						
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						

2022

3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	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)	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)
		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		16:00女性の古武術入門
07	08	09	10	11	12	13
		9:30キレイになるヨガ① 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	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)
		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】	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
11:00 フラダンス 13:00椅子ヨガ・心理学 14:00肩甲骨と骨盤の体操 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) 11:00キレイになるヨガ②	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 10:00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(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	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		16:00女性の古武術入門
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 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	14:00ボイストレーニング				
28	29	30	31	01	02	03
	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	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			
		14:00ボイストレーニング	19:00キレイになるヨガ【夜】			
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー					