

2022

4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
				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)
				10:30子育てリフレッシュヨガ	13:30初めてのヨガ男性	10:00初めてのヨガストレッチ
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	15:00瞑想・椅子ストレッチ	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
						18:00初めての杖術
04	05	06	07	08	09	10
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)
		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バランスボールエクササイズ		
11	12	13	14	15	16	17
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	10:30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初めてのギター	11:00キレイになるヨガ②		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	15:00瞑想・椅子ストレッチ	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	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
18	19	20	21	22	23	24
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(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	13:00侍の古武術入門(土日)
	19:00初めてのギター	11:00キレイになるヨガ②		10:30子育てリフレッシュヨガ		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】	10:00マジック教室		18:00初めての杖術
				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		
25	26	27	28	29	30	01
11:00 フラダンス	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	14:00初めてのヨガ男性限定	
13:00椅子ヨガ・心理学	19:00初めてのギター	14:00ボイストレーニング		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					

2022

5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	29	30	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	03 10:00おもしろ囲碁入門	04 10:00侍の古武術入門(水日)	05	06 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	07 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定 15:00瞑想・椅子ストレッチ	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 18:00初めての杖術
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					
09 11:00 フラダンス 13:00椅子ヨガ・心理学 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	10 10:00おもしろ囲碁入門 19:00初めてのギター	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 9:45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	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)
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					
16 11:00 フラダンス 13:00椅子ヨガ・心理学 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	17 10:00おもしろ囲碁入門 19:00初めてのギター	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	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 10:30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	21 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定 15:00瞑想・椅子ストレッチ	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 18:00初めての杖術
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 11:00 フラダンス 13:00椅子ヨガ・心理学 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	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) 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 10:00マジック教室 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 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					
30 11:00 フラダンス 13:00椅子ヨガ・心理学 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	31 10:00おもしろ囲碁入門					
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					

2022

6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
		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	15:00瞑想・椅子ストレッチ	13:00侍の古武術入門(土日)
			19:00キレイになるヨガ【夜】	13:00バランスボールエクササイズ		
06	07	08	09	10	11	12
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)
		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	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
						18:00初めての杖術
13	14	15	16	17	18	19
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)
		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	15:00瞑想・椅子ストレッチ	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		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
						18:00初めての杖術
20	21	22	23	24	25	26
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)
		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
		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】	10:00マジック教室		16:00女性の古武術入門
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		18:00初めての杖術
				13:00バランスボールエクササイズ		
27	28	29	30	01	02	03
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			
			11:00初めてのヨガ・ストレッチ②			
		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		19:00キレイになるヨガ【夜】			

2022

7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)	10:00侍の古武術入門(水日)
				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ヨガ瞑想②【限定】Ver	15:00瞑想・椅子ストレッチ	13:00侍の古武術入門(土日)
				13:00バランス・ルイクサイズ		
04	05	06	07	08	09	10
11:00 フラダンス		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		13:00侍の古武術入門(土日)
		11:00キレイになるヨガ②		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		16:00女性の古武術入門
	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・ルイクサイズ		18:00初めての杖術
11	12	13	14	15	16	17
11:00 フラダンス		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	15:00瞑想・椅子ストレッチ	13:00侍の古武術入門(土日)
		11:00キレイになるヨガ②		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		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	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・ルイクサイズ		
18	19	20	21	22	23	24
		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	10:00アーティフィシャルフラワー		13:00侍の古武術入門(土日)
		11:00キレイになるヨガ②		10:30子育てリフレッシュヨガ		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】	10:00マジック教室		18:00初めての杖術
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
				13:00バランス・ルイクサイズ		
25	26	27	28	29	30	31
11:00 フラダンス		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初めてのヨガ・ストレッチ②			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		
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・ルイクサイズ		

2022

8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
01 11:00 フラダンス	02	03 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	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	05 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	06 10:00侍の古武術入門(土日) 15:00瞑想・椅子ストレッチ	07 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		19:00キレイになるヨガ【夜】			
08 11:00 フラダンス	09	10 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	11 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	12 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	13 10:00侍の古武術入門(土日)	14 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	14:00ボイストレーニング				16:00女性の古武術入門 18:00初めての杖術
15	16	17 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	18 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 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	20 10:00侍の古武術入門(土日) 15:00瞑想・椅子ストレッチ	21 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		19:00キレイになるヨガ【夜】	10:00マジック教室 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
22	23	24 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	25 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】	26 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	27	28 13:00侍の古武術入門(土日) 16:00女性の古武術入門 18:00初めての杖術
29 11:00 フラダンス	30	31 10:00侍の古武術入門(水日)	01	02	03	04
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					