

# 2022 9月

☆第2期（2022年9月～12月）講座申し込み期間 8月1日（月）～8月20日（土）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	<b>01</b> 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	<b>02</b> 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パランスホールエクササイズ 13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver	<b>03</b> 10:00侍の古武術入門(土日) 13:30初めてのヨガ男性	<b>04</b> 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
<b>05</b> 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	<b>06</b> 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	<b>07</b> 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 18:30初めてのギター	<b>08</b> 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】	<b>09</b> 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:00パランスホールエクササイズ 13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver	<b>10</b> 10:00侍の古武術入門(土日) 13:30初めてのヨガ男性	<b>11</b> 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
<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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 18:30初めてのギター	<b>15</b> 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】	<b>16</b> 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 13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b> 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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 18:30初めてのギター	<b>22</b> 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】	<b>23</b> 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver	<b>24</b> 10:00侍の古武術入門(土日) 13:30初めてのヨガ男性	<b>25</b> 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
<b>26</b> 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	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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 18:30初めてのギター	<b>29</b> 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】	<b>30</b> 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 13:00パランスホールエクササイズ 13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver	01	02

# 2022 10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	<b>01</b>	<b>02</b>
					10:00侍の古武術入門(土日)	10:00侍の古武術入門(水日)
					13:30初めてのヨガ男性	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
<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>
11:00 フラダンス		10:00侍の古武術入門(水日)				
13:00椅子ヨガ・心理学						
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	18:30初めてのギター				
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
		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)
			11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	13:30初めてのヨガ男性	10:00初めてのヨガストレッチ
				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】	13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver		
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
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		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	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		18:00初めての杖術
				13:00バランスボールエクササイズ		
				13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver		
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
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		
13:00椅子ヨガ・心理学				10:00マジック教室		
				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			13:00バランスボールエクササイズ		
				13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver		
<b>31</b>						

2022

11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 10:00侍の古武術入門(水日)	03	04 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 13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver	05	06 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 18:00初めての杖術
07	08 10:00おもしろ囲碁入門	09 10:00侍の古武術入門(水日)	10 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 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver	12	13
	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】			
14	15 10:00おもしろ囲碁入門	16 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	17 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	18 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	19	20
	13:00椅子ヨガ・心理学					
	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】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver		
21	22 10:00おもしろ囲碁入門	23 10:00侍の古武術入門(水日)	24 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	25 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:30子育てリフレッシュヨガ 10:00マジック教室	26 13:30初めてのヨガ男性	27 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キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver		
28	29 10:00おもしろ囲碁入門	30 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	01	02	03	04
	11:00 フラダンス					
	19:00初めてのヨガ・ストレッチ					

2022

12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
				9:45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		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		16:00女性の古武術入門
				13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver		18:00初めての杖術
05	06	07	08	09	10	11
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		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
				13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver		18:00初めての杖術
12	13	14	15	16	17	18
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初めてのヨガストレッチ
		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	13:30初めてのヨガ男性	
		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		
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		
				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		
				13:30ヨガ瞑想②【限定】Ver		
19	20	21	22	23	24	25
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		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			13:00侍の古武術入門(土日)
		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	19:00キレイになるヨガ【夜】			
26	27	28	29	30	31	01
		10:00侍の古武術入門(水日)				