

2023

1月

☆第3期（2023年1月～3月）講座申し込み期間 12月1日（木）～12月20日（火）

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
02	03	04	05	06	07	08
		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キレイになるヨガ【夜】	13:00バランス・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
09	10	11	12	13	14	15
	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		
		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・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
16	17	18	19	20	21	22
10:30 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	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		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・ルエクササイズ		18:00初めての杖術
23	24	25	26	27	28	29
10:30 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マジック教室	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		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・ルエクササイズ		18:00初めての杖術
30	31					
10:30 フラダンス	10:00おもしろ囲碁入門					
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					

2023

2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		
		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
06	07	08	09	10	11	12
10:30 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	13:30初めてのヨガ男性	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00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	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		18:00初めての杖術
13	14	15	16	17	18	19
10:30 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	13:30初めてのヨガ男性	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00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		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
10:30 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	13:30初めてのヨガ男性	10:00初めてのヨガストレッチ
19:00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			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		18:00初めての杖術
27	28	01	02	03	04	05
10:30 フラダンス	10:00おもしろ囲碁入門					
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					

2023

3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	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	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
06	07	08	09	10	11	12
10:30 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	13:30初めてのヨガ男性	10:00初めてのヨガストレッチ
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	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)
		14:00ボイストレーニング		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
10:30 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	10:00アーティフィシャルフラワー	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	19:00キレイになるヨガ【夜】	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		14:00ボイストレーニング		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		18:00初めての杖術
				13:00バランスボールエクササイズ		
20	21	22	23	24	25	26
10:30 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				
		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				
27	28	29	30	31	01	02
	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(水日)	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		13:00バランスボールエクササイズ		
	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】			