

2023

4月

☆第1期（2023年4月～8月）講座申し込み期間 3月1日（水）～3月20日（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
					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
03	04	05	06	07	08	09
10:00楽しい絵手紙	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)
10:30 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	10:30子育てリフレッシュヨガ		13:00侍の古武術入門(土日)
18:30 初めてのギター教室		11:00キレイになるヨガ②		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	13:30将棋教室	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】	13:00バランスボールエクササイズ		18:00初めての杖術
10	11	12	13	14	15	16
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	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
18:30 初めてのギター教室		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
17	18	19	20	21	22	23
10:00楽しい絵手紙	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)
10:30 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アロマ・ハーブ・フラワー		13:00侍の古武術入門(土日)
13:00椅子ヨガ・心理学		11:00キレイになるヨガ②		10:00マジック教室	13:30将棋教室	16:00女性の古武術入門
18:30 初めてのギター教室	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		18:00初めての杖術
19:00初めてのヨガ・ストレッチ				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		
24	25	26	27	28	29	30
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		
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	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	13:30将棋教室	13:00侍の古武術入門(土日)
		11:00キレイになるヨガ②				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】			18:00初めての杖術

2023

5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
01	02	03	04	05	06	07
	10:00おもしろ囲碁入門			9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver		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
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
08	09	10	11	12	13	14
10:00楽しい絵手紙	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)
10:30 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	10:30子育てリフレッシュヨガ	13:30将棋教室	10:00初めてのヨガストレッチ
13:00椅子ヨガ・心理学		11:00キレイになるヨガ②		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	13:00侍の古武術入門(土日)
18:30 初めてのギター教室	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
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						18:00初めての杖術
15	16	17	18	19	20	21
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)	
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アロマ・ブトフラワー	13:30将棋教室	
18:30 初めてのギター教室		11:00キレイになるヨガ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	
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		
				13:00バランスボールエクササイズ		
22	23	24	25	26	27	28
10:00楽しい絵手紙	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)
10:30 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		10:30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		18:00初めての杖術
29	30	31	01	02	03	04
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					

2023

6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	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) 13:30将棋教室 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 18:00初めての杖術
05	06	07	08	09	10	11
10:00楽しい絵手紙 10:30 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	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 10:30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) 13:30将棋教室 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 18:00初めての杖術
12	13	14	15	16	17	18
10:30 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 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 10:00°リザードフラワー 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 18:00初めての杖術
19	20	21	22	23	24	25
10:00楽しい絵手紙 10:30 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	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 10:30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) 13:30将棋教室 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 18:00初めての杖術
26	27	28	29	30	01	02
10:30 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 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		

2023

7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 10:00侍の古武術入門(土日) 13:30将棋教室 14:00初めてのヨガ男性限定	02 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
03 10:00楽しい絵手紙 10:30 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	04 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	05 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	06 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】	07 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・ルイグササイズ	08 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	09 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
10 10:00楽しい絵手紙 10:30 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	11 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	12 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	13 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】	14 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・ルイグササイズ	15 10:00侍の古武術入門(土日) 13:30将棋教室 14:00初めてのヨガ男性限定	16 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
17	18	19 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	20 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】	21 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00プロリザーブ・ブドフラワー 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:00バランス・ルイグササイズ	22 10:00侍の古武術入門(土日) 13:30将棋教室 14:00初めてのヨガ男性限定	23 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
24 10:30 フラダンス	25 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	26 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	27 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】	28 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00マジック教室 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:00バランス・ルイグササイズ	29 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	30 10:00初めてのヨガストレッチ 16:00女性の古武術入門 18:00初めての杖術
31 10:30 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ						

2023

8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	9:45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将棋教室	10:00初めてのヨガストレッチ
		11:00キレイになるヨガ②		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	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
07	08	09	10	11	12	13
10:00楽しい絵手紙		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)
10:30 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		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
14	15	16	17	18	19	20
		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プロリザーブドフラワー	13:30将棋教室	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マジック教室	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
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		18:00初めての杖術
21	22	23	24	25	26	27
10:00楽しい絵手紙		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		
10:30 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			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】			18:00初めての杖術
28	29	30	31	01	02	03
10:30 フラダンス			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			
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					