

2023

9月

☆第2期（2023年9月～12月）講座申し込み期間 8月1日（火）～8月20日（日）

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		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
	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	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
		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		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
						18:00初めての杖術
11	12	13	14	15	16	17
	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ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)		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		
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				
18	19	20	21	22	23	24
	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アロマ・リラックス・ブドウ・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		10:00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	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】	10:30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		
25	26	27	28	29	30	01
	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)	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	
		11:00キレイになるヨガ②		10:30子育てリフレッシュヨガ		
	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		

2023

10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	<b>01</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>02</b>	<b>03</b> 10:00おもしろ囲碁入門	<b>04</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	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
10:30 フラダンス 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					
<b>09</b>	<b>10</b> 10:00おもしろ囲碁入門	<b>11</b> 10:00侍の古武術入門(水日)	<b>12</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>13</b> 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・ルキササイズ	<b>14</b> 10:00侍の古武術入門(土日) 13:30初めてのヨガ男性	<b>15</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
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】			
<b>16</b>	<b>17</b> 10:00おもしろ囲碁入門	<b>18</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	<b>19</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>20</b> 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00°リザーブドフラワー 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・ルキササイズ	<b>21</b>	<b>22</b> 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
10:30 フラダンス 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】			
<b>23</b>	<b>24</b> 10:00おもしろ囲碁入門	<b>25</b> 10:00侍の古武術入門(水日)	<b>26</b>	<b>27</b> 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・ルキササイズ	<b>28</b>	<b>29</b> 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
10:30 フラダンス 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					
<b>30</b>	<b>31</b>					

2023

11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
		10:00侍の古武術入門(水日)		9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver		10:00侍の古武術入門(水日)
				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
						18:00初めての杖術
06	07	08	09	10	11	12
		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		
			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ヨガ瞑想②【限定】Ver		
	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	14	15	16	17	18	19
	10:00おもしろ囲碁入門	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		
			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		19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
20	21	22	23	24	25	26
	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°リザーブドフラワー	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		10:00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	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		18:00初めての杖術
27	28	29	30	01	02	03
	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			
10:30 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			
		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】			

2023

12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	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)
				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
	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		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)
		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	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー					18:00初めての杖術
11	12	13	14	15	16	17
	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・ブドウ酒	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		10:00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	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】	10:30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		
18	19	20	21	22	23	24
	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)
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			
		11:00キレイになるヨガ②		10:30子育てリフレッシュヨガ		
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		
				13:00バランスボールエクササイズ		
25	26	27	28	29	30	31