

2024

1月

☆第3期（2024年1月～3月）講座申し込み期間 12月1日（金）～12月20日（水）

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
				9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver		
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
08	09	10	11	12	13	14
	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	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
15	16	17	18	19	20	21
	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	10:00カメラ教室	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	13:30初めてのヨガ男性	10:00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
22	23	24	25	26	27	28
	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°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
				13:00バランスボールエクササイズ		
29	30	31	01	02	03	04
	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ①				
10:30 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		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				

2024

2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	9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	13:00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	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
						18:00初めての杖術
05	06	07	08	09	10	11
	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侍の古武術入門(土日)	
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・ブトフラワー	13:30初めてのヨガ男性	10:00初めてのヨガストレッチ
13:00椅子ヨガ・心理学		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		
12	13	14	15	16	17	18
	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		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
19	20	21	22	23	24	25
	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)
10:30 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
13:00椅子ヨガ・心理学		11:00キレイになるヨガ②				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
26	27	28	29	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			
13:00椅子ヨガ・心理学		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】			

2024

3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	01	02	03
				9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver	13:00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	13:00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初めてのヨガ男性	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		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
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	13:00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
18	19	20	21	22	23	24
	10:00おもしろ囲碁入門		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アリザンブトフラワー	13:30初めてのヨガ男性	10:00初めてのヨガストレッチ
13:00椅子ヨガ・心理学				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
25	26	27	28	29	30	31
	10:00おもしろ囲碁入門	9:30キレイになるヨガ①				
10:30 フラダンス		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				