

2024

4月

☆第1期（2024年4月～7月）講座申し込み期間 3月1日（金）～3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
	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)	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	10:00侍の古武術入門(土日) 13:30初めてのヨガ男性	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)
	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 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		16:00女性の古武術入門 18:00初めての杖術
08	09	10	11	12	13	14
10:00ギター教室 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	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	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		13:00バランスボールエクササイズ		
15	16	17	18	19	20	21
10:00ギター教室 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	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アーティフィシャルフラワー 10:00マジック教室 10:30子育てリフレッシュヨガ		10:00侍の古武術入門(水日) 10:00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	14:00ボイストレーニング		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ギター教室 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	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		
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					
29	30	01	02	03	04	05

2024

5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	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			
		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				
		14:00ボイストレーニング	19:00キレイになるヨガ【夜】			
06	07	08	09	10	11	12
	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		10:00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		10:30子育てリフレッシュヨガ	13:30初めてのヨガ男性	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
10:00ギター教室	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)	
10:30 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	
		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		
20	21	22	23	24	25	26
10:00ギター教室	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アーティフィシャルフラワー	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		10:00マジック教室	13:30初めてのヨガ男性	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		
27	28	29	30	31	01	02
	10:00おもしろ囲碁入門			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					

2024

6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
					13:00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
		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
10	11	12	13	14	15	16
	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
		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
						18:00初めての杖術
24	25	26	27	28	29	30
	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)	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		10:00マジック教室		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
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					

2024

7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	9:30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
		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
08	09	10	11	12	13	14
		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	10:30子育てリフレッシュヨガ		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		
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		
15	16	17	18	19	20	21
		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	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
		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アーティフィシャルフラワー	14:00初めてのヨガ男性限定	13:00侍の古武術入門(土日)
		11:00キレイになるヨガ②		10:00マジック教室		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】	10:30子育てリフレッシュヨガ		18:00初めての杖術
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
29	30	31	01	02	03	04
		10:00侍の古武術入門(水日)				
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						