

2024

8月

☆第2期（2024年8月～11月）講座申し込み期間 7月1日（月）～7月20日（土）

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) 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ギター教室 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	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	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) 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
10:00ギター教室 19:00初めてのヨガ・ストレッチ				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 11:00ヨガ瞑想②【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 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	20	21	22	23	24	25
		9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー		9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		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	31	01
10:00ギター教室 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	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初めてのヨガ男性	

2024

9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	31	01 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
02 10:00ギター教室 10:30 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	03 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	04 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	05 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】	06 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・レクササイズ	07 13:00侍の古武術入門(土日) 13:30初めてのヨガ男性	08 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
09 10:00ギター教室 10:30 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	10 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	11 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	12 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】	13 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	14	15
16 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	17 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	18 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	19 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】	20 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・レクササイズ	21 10:00侍の古武術入門(土日) 13:30初めてのヨガ男性	22 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
23	24 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	25 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	26 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】	27 9:45ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00マジック教室 10:00アーティフィシャルフラワー 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・レクササイズ	28 10:00侍の古武術入門(土日) 13:30初めてのヨガ男性	29 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
30 10:30 フラダンス 19:00初めてのヨガ・ストレッチ						

2024 11月

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 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:00バランス・セルフケア		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
04	05	06	07	08	09	10
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	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		
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	12	13	14	15	16	17
		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 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		19:00キレイになるヨガ【夜】			
18	19	20	21	22	23	24
10:30 フラダンス		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 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver 13:00バランス・セルフケア	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
19:00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】			
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 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	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・セルフケア	10:00侍の古武術入門(土日) 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	14:00ボイストレーニング	19:00キレイになるヨガ【夜】			