

2024

12月

☆第3期（2024年12月～3月）講座申し込み期間 11月1日（金）～11月24日（日）

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	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	03	04	05	06	07	08
10:00音楽の力で介護予防	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
		10:00バルーンアート		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	11:00キレイになるヨガ②	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
		14:00ボイストレーニング				18:00初めての杖術
09	10	11	12	13	14	15
10:00音楽の力で介護予防	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		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		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
16	17	18	19	20	21	22
	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	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
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:00バルーンアート		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		11:00キレイになるヨガ②	19:00キレイになるヨガ【夜】	10:00アーティフィシャルフラワー		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
23	24	25	26	27	28	29
			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			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				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
			19:00キレイになるヨガ【夜】			

2025

1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
06	07	08	09	10	11	12
10:00音楽の力で介護予防	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	10:30子育てリフレッシュヨガ		
		10:00バルーンアート			13:30初めてのヨガ男性	
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	11:00キレイになるヨガ②	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		
13	14	15	16	17	18	19
	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	10:00アーティフィシャルフラワー		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
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初めてのヨガストレッチ
		10:00バルーンアート		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	11:00キレイになるヨガ②	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
		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		18:00初めての杖術
27	28	29	30	31	01	02
10:00音楽の力で介護予防		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			
		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】	10:30子育てリフレッシュヨガ		
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		

2025

2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音楽の力で介護予防	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	10:00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		10:30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
10	11	12	13	14	15	16
		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		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侍の古武術入門(土日)
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		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
17	18	19	20	21	22	23
10:00音楽の力で介護予防	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	10:30子育てリフレッシュヨガ	13:30初めてのヨガ男性	
		10:00バルーンアート		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	11:00キレイになるヨガ②	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		
24	25	26	27	28	01	02
	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マジック教室		
		10:00バルーンアート		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	11:00キレイになるヨガ②	19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		

2025

3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
24	25	26	27	28	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音楽の力で介護予防	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		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)
		10:00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
17	18	19	20	21	22	23
10:00音楽の力で介護予防	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	10:00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)		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	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		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		
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		9:45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				
31						