



6月教室日程



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	①親子からだ遊び	②やさしいヨガ	③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	⑥ママとベビーのヨガ教室 ⑦ピラティス初級	⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	
9	10	11	12	13	14	15
	①親子からだ遊び	②やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	⑥ママとベビーのヨガ教室 ⑦ピラティス初級		
16	17	18	19	20	21	22
	①親子からだ遊び	②やさしいヨガ	③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	⑥ママとベビーのヨガ教室 ⑦ピラティス初級	⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	
23	24	25	26	27	28	29
	①親子からだ遊び	②やさしいヨガ	③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	⑥ママとベビーのヨガ教室 ⑦ピラティス初級	⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	
30						

月曜	①広～い畳で親子からだ遊び	10:30～11:30	分藤先生
火曜	②やさしいヨガ (火曜コース)	10:00～11:30	舟橋先生
水曜	③ステップアップピラティス (中級)	10:30～11:30	原先生
	④シニアピラティス	13:15～14:15	原先生
	⑤夜ヨガ講座 (はじめての夜ヨガ)	19:00～20:45	松澤先生
木曜	⑥ママとベビーのヨガ教室	10:30～11:30	瀧本先生
	⑦優しいピラティス (初級)	13:15～14:15	原先生
金曜	⑧やさしいヨガ (金曜コース)	10:00～11:30	舟橋先生
	⑨シニアのためのヨガ教室	13:00～14:30	舟橋先生

◇◇◇教室内容の詳細は 各教室のチラシをご覧ください◇◇◇