



7月教室日程



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------|---------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------|----|
| | 1 ①親子からだ遊び | 2 ②やさしいヨガ | 3 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座 | 4 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級 | 5 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ | 6 |
| 7 | 8 ①親子からだ遊び | 9 ②やさしいヨガ | 10 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座 | 11 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級 | 12 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ | 13 |
| 14 | 15 海の日 | 16 ②やさしいヨガ | 17 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座 | 18 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級 | 19 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ | 20 |
| 21 | 22 | 23 ②やさしいヨガ | 24 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座 | 25 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級 | 26 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ | 27 |
| 28 | 29 | 30 ②やさしいヨガ | 31 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座 | | | |

| | | | |
|----|-------------------|-------------|------|
| 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◇◇◇