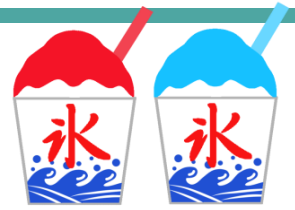




# 8月教室日程



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

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◇◇◇