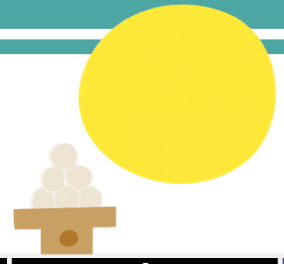
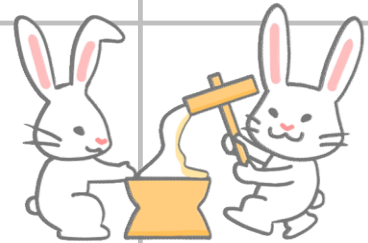




9月教室日程



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



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◇◇◇