



# 10月教室日程



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

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	☆☆☆新講座準備中☆☆☆		
	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◇◇◇