



# 11月教室日程



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