



# 1月教室日程



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

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)	10:00～12:00	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産後おやこヨガ <b>New</b>	10:00～11:00	高宮先生
	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)	10:00～12:00	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 各教室の子ラシをご覧ください◇◇◇