

2月

2月教室日程



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ①親子からだ遊び	4 ②やさしいヨガ	5 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	6 ⑦ピラティス初級	7 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	8
9	10	11 建国記念の日	12 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	13 ⑦ピラティス初級	14 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	15
16	17 ①親子からだ遊び	18 ②やさしいヨガ	19 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	20 ⑦ピラティス初級	21 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	22
23	24 天皇誕生日	25 ②やさしいヨガ	26 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	27 ⑦ピラティス初級	28 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	☆☆☆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）	10:00～12:00	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 各教室のチラシをご覧ください◇◇◇