



3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 ①親子からだ遊び	11 ②やさしいヨガ	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 春分の日	21 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	22
23	24	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)	10:00～11:30	舟橋先生
	☆☆☆新講座準備中☆☆☆	14:00～15:30	
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	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
	☆☆☆新講座準備中☆☆☆	19:45～20:45	

◇◇◇教室内容の詳細は 各教室のチラシをご覧ください◇◇◇