

2023(令和5)年度 第1期カレンダー

グレーは休場日 ピンクは施設都合で休講になった際の予備日です

講師	鈴木由香里		月・教室		木・教室		ズンバ&ストレッチ のびのびストレッチ&コアトレ キッズエクササイズ ストレッチと優しいヨガ エンジョイエアロ パワフルデトックスヨガ																							
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日									
4月						1	2	5月	1	2	3	4	5	6	7	6月				1	2	3	4							
	3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11							
	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18							
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25							
	24	25	26	27	28	29	30		29	30	31						26	27	28	29	30									

講師	中塚 礼子		月・教室		火・教室		金・教室		リフレッシュヨガ リラックスヨガ																							
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日											
4月						1	2	5月	1	2	3	4	5	6	7	6月				1	2	3	4									
	3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11									
	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18									
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25									
	24	25	26	27	28	29	30		29	30	31						26	27	28	29	30											

講師	黒木 りえ		月・教室		土・教室		体リセットヨガ エアロビクス初級 シェイプアップヨガ ダイエットエアロ																							
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日									
4月						1	2	5月	1	2	3	4	5	6	7	6月				1	2	3	4							
	3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11							
	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18							
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25							
	24	25	26	27	28	29	30		29	30	31						26	27	28	29	30									

2023(令和5)年度 第1期カレンダー

グレーは休場日 ピンクは施設都合で休講になった際の予備日です

講師	安藤 陽子 火・はじめてのフラダンス							講師	谷崎 好美 金・親子運動あそび								月	火	水	木	金	土	日
4月						1	2	5月	1	2	3	4	5	6	7	6月				1	2	3	4
	3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11
	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25
	24	25	26	27	28	29	30		29	30	31						26	27	28	29	30		

講師	牧原 結々 火・はじめてのヨガ							講師	村松 沙緒里 木・骨盤底筋ピラティス								月	火	水	木	金	土	日
4月						1	2	5月	1	2	3	4	5	6	7	6月				1	2	3	4
	3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11
	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25
	24	25	26	27	28	29	30		29	30	31						26	27	28	29	30		

講師	飯田 恵美 火・るんるんチアダンス							講師	鈴木 聖花 金・わくわくキッズダンス								月	火	水	木	金	土	日
4月						1	2	5月	1	2	3	4	5	6	7	6月				1	2	3	4
	3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11
	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25
	24	25	26	27	28	29	30		29	30	31						26	27	28	29	30		