

# ～4・5・6月 コース型教室 授業日程のご案内～



## ヨガ

リラクゼーションヨガ	4月	5月	6月
	6日 13日 20日 27日	<del>3日</del> 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日
みるみるよくなる体操	4月	5月	6月
	1日 8日 15日 22日	<del>5日</del> 13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日
デトックスヨガ	4月	5月	6月
	1日 8日 15日 22日	<del>5日</del> 13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日
ヨガ(金)朝	4月	5月	6月
	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日
ヨガ(金)夜	4月	5月	6月
	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日



## 調整



背骨コンディショニング(月)	4月	5月	6月
	6日 13日 20日 27日	<del>3日</del> 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日
背骨コンディショニング(火)	4月	5月	6月
	7日 14日	<del>4日</del> 12日	<del>2日</del> 9日 <del>23日</del> 30日
背骨コンディショニング(木)	4月	5月	6月
	2日 9日 16日 23日	<del>6日</del> 7日 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日
背骨コンディショニング(金)	4月	5月	6月
	3日 10日 17日 24日	<del>7日</del> 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日
背骨コンディショニング(土)11:00	4月	5月	6月
	4日 11日 18日 25日	<del>8日</del> 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日
背骨コンディショニング(土)14:00	4月	5月	6月
	4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日



## シニア / 武術 / フラダンス

シニアの筋トレ&ストレッチ	4月	5月	6月
	1日 8日 15日 22日	<del>5日</del> 13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日
太極拳	4月	5月	6月
	3日 10日 17日 24日	<del>7日</del> 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 <del>26日</del>
フラダンス	4月	5月	6月
	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日 29日	5日 12日 <del>19日</del> 26日
大人のカンフー	4月	5月	6月
	4日 11日 <del>18日</del> 25日	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日



## こども



こども将棋教室	4月	5月	6月
	7日 14日	<del>4日</del> 12日	<del>2日</del> 9日 <del>23日</del> 30日
キッズチア/ジュニアチア(水)	4月	5月	6月
	1日 8日 15日 22日	<del>5日</del> 13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日
ヒップホップA・B	4月	5月	6月
	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日
こども運動教室	4月	5月	6月
	3日 10日 17日 24日	<del>7日</del> 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 <del>26日</del>
ジュニアチア(金)A・B	4月	5月	6月
	3日 10日 17日 24日	<del>7日</del> 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日
カンフー	4月	5月	6月
	4日 11日 <del>18日</del> 25日	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日

