



4月教室日程



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ②やさしいヨガ	3 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	4 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級	5 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	6
7	8 ①親子からだ遊び	9 ②やさしいヨガ	10 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	11 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級	12 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	13
14	15 ①親子からだ遊び	16 ②やさしいヨガ	17 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	18 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級	19 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	20
21	22 ①親子からだ遊び	23 ②やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	24 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	25 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級	26 ⑧やさしいヨガ	27
28	29 昭和の日	30 ②やさしいヨガ				



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
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ママとベビーのヨガ教室	10:30～11:30	瀧本先生
	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)	10:00～11:30	舟橋先生
	⑨シニアのためのヨガ教室	13:00～14:30	舟橋先生

◇◇◇教室内容の詳細は 各教室のチラシをご覧ください◇◇◇