



# 3月教室日程



日	月	火	水	木	金	土
					1 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	2
3	4 ①親子からだ遊び	5 ②やさしいヨガ	6 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	7 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級	8 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	9
10	11 ①親子からだ遊び	12 ②やさしいヨガ	13 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	14 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級	15 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	16
17	18	19	20 春分の日	21 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級	22	23
24	25	26 ②やさしいヨガ	27 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	28 ⑥ママとベビーのヨガ ⑦ピラティス初級	29 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	30
31						

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	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）	10:00～12:00	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◇◇◇