

回数/月	種目名	時間	10月予定	10月開催日	備考	振替日
<b>火曜日開催講座</b>			<b>火</b>	<b>5 12 19 26</b>		
月4回	ヨーガ ストレッチ⑩	10:00~11:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	書道【秋月】	10:00~12:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
1・3週	ゆるヨガ	10:00~11:00	10/5・19 開催	○ ○		
2・4週	スローヨガ【朝】	10:00~11:10	10/12・26 開催	○ ○		
月4回	ヨーガ ストレッチ⑪	11:15~12:15	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	バレエピラティス【昼】	11:30~12:30	全週開催	○ ○ ○ ○	*1	8/24振替⇒10/11⑩11:30~12:30・2F
月4回	楽しくシェイプ&ストレッチ	12:30~13:30	全週開催	○ ○ ○ ○		8/24振替⇒11月 5週開催
月3回	花の輪〜小原流いけ花教室【最所】	13:00~15:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	健康体操	14:00~15:30	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	リラックスヨガ【昼】	14:00~15:00	全週開催	○ ○ ○ ○	*2	8/24振替⇒10/17⑩10:00~11:00・3F 8/31振替⇒11月 5週開催
月4回	バレエクラス (ビギナー・ジュニア)	17:30~18:45	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	ディングリッシュ英会話	17:30~18:30	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	スローヨガ【夜】	19:00~20:10	全週開催	○ ○ ○ ○		8/24振替⇒11月 5週開催
月4回	スタンディングワークス	19:00~20:00	全週開催	○ ○ ○ ○	*3	8/24振替⇒10/11⑩19:00~20:00・2F
月4回	英会話	20:00~21:00	全週開催	○ ○ ○ ○		8/24振替⇒11月 5週開催
<b>水曜日開催講座</b>			<b>水</b>	<b>6 13 20 27</b>		
月4回	リフレッシュヨガ⑩	10:00~11:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	ゆったり太極拳⑩〜	10:00~10:50	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	書道【相川】	10:00~12:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	ゆったり太極拳⑪	11:00~12:30	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	リフレッシュヨガ⑪	11:20~12:20	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	12:40~13:35	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	フラダンス	13:00~14:30	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	書道【秋月】	13:30~15:30	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	バドミントン【昼】	13:30~15:30	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	ストレッチ体操【水】	14:30~16:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	子供から大人まで書道教室	16:00~18:30	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	ジュニア総合体育	16:30~18:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
月3回	ジュニアダンス	17:15~18:15	10/6・13・20 開催	○ ○ ○	*4	8/25振替⇒10/2⑩17:15~18:15・2F
月4回	バレエピラティス【夜】⑩	18:30~19:30	全週開催	○ ○ ○ ○	*5	8/25振替⇒10/18⑩18:30~19:30・2F
月4回	ヒップホップダンス	18:45~19:45	全週開催	○ ○ ○ ○	*6	8/4振替⇒10/3⑩10:00~11:00・2F 8/25振替⇒10/10⑩10:00~11:00・2F
2・4週	〜自分の声を好きになる!〜話し方教室	19:00~20:00	10/6・27 開催	○ ○		
月4回	バドミントン【祇園中】	19:00~21:00	全週開催	○ ○ ○ ○		8/11振替⇒9/29振替済
月4回	リラックスヨガ	19:40~20:40	全週開催	○ ○ ○ ○	*7	8/25振替⇒10/25⑩19:40~20:40・2F
月4回	英会話	20:00~21:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
<b>木曜日開催講座</b>			<b>木</b>	<b>7 14 21 28</b>		
月3回	動く瞑想ヨガ	10:00~11:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
1・3週	楽しいイラスト教室	10:00~12:00	10/7・21 開催	○ ○		
月4回	シェイプエアロ	10:15~11:15	全週開催	○ ○ ○ ○		
2・4週	フラワーアレンジメント	11:00~13:00	10/14・28 開催	○ ○		
月3回	アロマフローヨガ	11:15~12:15	10/7・14・21 開催	○ ○ ○		
月4回	ストレッチ体操⑩	11:30~13:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	書道【相川】	13:00~15:00	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	YogaTriangl (ヨガトライアングル)	13:15~14:15	全週開催	○ ○ ○ ○		
月4回	ビューティ・ペルヴィス	14:30~15:30	全週開催	○ ○ ○ ○		
月3回	スマイルコーラス	14:30~16:00	10/14・21・28 開催	○ ○ ○		
月4回	フットサル	16:30~17:30	全週開催	○ ○ ○ ○		8/26振替⇒9/30振替済
月4回	弓道【弓道場】	17:00~18:30	全週開催	○ ○ ○ ○		
月3回	骨盤調整ヨガ	18:30~19:30	10/7・14・21 開催	○ ○ ○		
月3回	フラダンス (永田クラス)	19:15~20:45	10/7・14・21 開催	○ ○ ○		
2・4週	アロマテラピー教室	19:00~20:00	10/7・14・28 開催	○ ○ ○		8/26振替⇒10/7
月4回	バドミントン【潮見小】	19:00~21:00	全週開催	○ ○ ○ ○		8/26振替⇒9/30振替済

回数/月	種目名	時間	10月予定	10月開催日					備考	振替日
月4回	生活ヨガ	19:40~20:40	全週開催	○	○	○	○			
<b>金曜日開催講座</b>				<b>金</b>						
月4回	リラックスヨガ <sup>Ⓢ</sup>	10:00~11:00	5週開催	○	○	○	○	○	*8	8/13振替⇒10/29 8/27振替⇒10/10@10:00~11:00・3F
月4回	書道 初級から上級まで	10:00~12:00	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	美文字になろう (ボールペン字)	13:00~14:30	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	楽しく書道 (初級~上級)	14:30~16:30	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	太極拳【森岡クラス】	11:00~12:30	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	リフレッシュエアロ	11:15~12:15	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	美ラインヨガ	12:45~13:45	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	楽しいコーラス	13:00~14:00	5週開催	○	○	○	○	○		
月3回	ソーシャルダンス【初心者】	13:30~14:30	10/1・8・15 開催	○	○	○				
月3回	ソーシャルダンス【経験者】	15:00~16:00	10/1・8・15 開催	○	○	○				
月4回	健康体操	14:00~15:30	4週開催	○	○	○	○			
月4回	ジュニア陸上	16:30~18:00	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	バレエクラス【ベビー】	17:00~17:50	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	バレエクラス【ビギナー】	18:00~19:00	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	バレエクラス【ジュニア】	19:10~20:30	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	ティングリッシュ英会話【小学生】	17:00~18:00	4週開催	○	○	○	○			
月4回	ティングリッシュ英会話【中学生】	18:00~19:00	4週開催	○	○	○	○			
月4回	ギター教室【初心者】	18:00~19:00	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	ギター教室	19:00~20:00	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	韓国語会話	19:00~20:00	4週開催	○	○	○	○			
月4回	韓国語講座	20:00~21:00	4週開催	○	○	○	○			
<b>土曜日開催講座</b>				<b>土</b>						
1・3週	歩きと笑顔の超健康体操	10:30~11:30	10/2・16 開催	○		○				
月4回	骨盤ビューティエクササイズ	10:00~11:00	5週開催	○	○	○	○	○		
月4回	Men'sエクササイズ	11:15~12:00	5週開催	○	○	○	○	○		
2・4週	SALSATION® サルセッション	12:15~13:15	10/9・23 開催		○		○			
月4回	スポーツ吹矢	14:00~16:00	全週開催	○	○	○	○	○		
月3回	花の輪~小原流いけ花教室【島内】	10:00~12:00								
2・4週	フラダンス【夜】	19:00~20:30	10/9・23 開催		○		○			
月4回	フリー将棋道場	13:00~17:00	4週開催	○	○	○	○			
<b>日曜日開催講座</b>				<b>日</b>						
1・3週	子ども将棋教室	9:00~12:00	10/3・17 開催	○		○				