

# 2023 2 February

日	月	火	水	木	金	土
第1・3 10:30～ ナチュラルヨーガ 第2・4 10:30～ 美姿勢気功タイチ	10:30～ 午後の癒しハタヨーガ 19:00～ 夜のムーンヨーガ	10:30～ やさしい伝統太極拳 15:00～ 大人のやさしいバレエ 16:40～・17:40～ 子どもバレエ J1・J2 19:10～ 大人のバレエ(初級)	16:40～・17:40～ 子どもバレエ J1・F3 19:10～ 大人のバレエ(中級) 20:20～ 大人のバレエ ハイレベルテクニク	10:30～ ナチュラルヨーガ 19:00～ ナチュラルヨーガ	10:30～ からだ改善ピラティス 第2 14:00～ ポストエアウオーキング 19:15～ からだ改善ピラティス	10:30大人のバレエ(初) 11:50大人のバレエ(中) 13:00ハイレベルテクニク 13:30トゥシューズクラス 14:40子どもバレエ J2 18:00 第1休講 メンズも通えるハタヨーガ
29	30	31	1 定休日 大人バレエ 休講	2 ナチュラルヨーガ 講師 石井佳栄	3 10:30ピラティス 講師 畑千尋 19:15ピラティス 講師 石川千秋	4 大人・子どもバレエ 講師 砂田千早 ハタヨーガ 第1休講
5 第1 メンズも通える ナチュラルヨーガ (初・中級) 講師 石井佳栄	6 ハタヨーガ 講師 岡本慶子	7 伝統太極拳 講師 藤井美恵子 大人・子どもバレエ 代行講師 砂田千早	8 大人・子どもバレエ 代行講師 砂田千早	9 ナチュラルヨーガ 講師 石井佳栄	10 10:30 19:15 ピラティス 講師 石川千秋 ポストエアウオーキング 講師 板橋千代美	11 建国記念の日 祝日 休講
12 第2 気功タイチ (太極拳) 講師 理緒	13 ハタヨーガ 講師 岡本慶子	14 伝統太極拳 講師 藤井美恵子 大人・子どもバレエ 講師 藤田真弓	15 大人・子どもバレエ 講師 藤田真弓	16 ナチュラルヨーガ 講師 石井佳栄	17 10:30ピラティス 講師 畑千尋 19:15ピラティス 講師 石川千秋	18 大人・子どもバレエ 代行講師 信谷 彩 ハタヨーガ 講師 石井佳栄
19 第3 ナチュラルヨーガ 講師 石井佳栄	20 ハタヨーガ 講師 岡本慶子	21 伝統太極拳 講師 藤井美恵子 大人・子どもバレエ 講師 藤田真弓	22 大人・子どもバレエ 講師 藤田真弓	23 天皇誕生日 祝日 休講	24 10:30・19:15 ピラティス 講師 石川千秋	25 大人・子どもバレエ 講師 砂田千早 ハタヨーガ 講師 石井佳栄
26 第4 気功タイチ (太極拳) 講師 理緒	27 ハタヨーガ 講師 岡本慶子	28 伝統太極拳 講師 藤井美恵子 大人・子どもバレエ 講師 藤田真弓	1	2	3	4