

2023 3 March

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 ハイレベルテクニック	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～ ポスチュアウォーキング 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ハイレベルテクニック 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・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	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 講師 藤田真弓	8 大人・子どもバレエ 講師 藤田真弓	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 ポスチュアウォーキング 講師 板橋千代美	11 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
12	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・19:15 ピラティス 講師 石川千秋	18 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
19	20 ハタヨーガ 講師 岡本慶子	21 春分の日 祝日 休講	22 大人・子どもバレエ 講師 藤田真弓	23 ナチュラルヨーガ 講師 石井佳栄	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	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	29 大人・子どもバレエ 講師 藤田真弓	30 ナチュラルヨーガ 講師 石井佳栄	31 10:30・19:15 ピラティス 講師 石川千秋	1

カレンダーは変更になる場合がございます。スタジオニュースの「お知らせ」もご確認ください。