

☆新規講座☆日程表

2022年前期



講座 (1-7名)	曜日	場所	時間帯	4月			5月			6月			7月			8月			9月			合計	備考
美容講座 (キレイと健康をやさしくレッスン) 6ヶ月コース	月 (月2回)	2F 第一教室	19:00~20:30 (第1・3週)	4	18		第2 9	第4 23		6	20		第4 4			第4 1	22		第4 5	26		12	○持ち物：お持ちのポイントメイク道具（アイシャドウ／眉かき／マスカラ／卓上鏡など）
子供達を元気にするヨガ 小学1年～5年生	火 (月2回)	1F 会議室	16:40~17:40 (第2・4週)	12	26					14	28		第3 12	19					第3 13	20		12	○教材費：1,100円（年間） 持ち物：水、フェイスタオル、バスタオル、動きやすい服装
家庭焙煎 焙りたてコーヒー講座 基礎コース（全6回）	水 (月1回)	2F 第一教室	10:00~12:00 (第1週)	6			第4 25			1			6			3			7			6	○教材費（1回）：500円
午後の "今だけは私の時間"ヨガ	水 (月2回)	1F 会議室	15:30~16:30 (第1・3週)	6	20		第2 11	18		1	15		6	20		3	17		7	21		12	○持ち物：ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）、水分補給用飲み物、膝掛け、動きやすい服装
リズムダンス&ストレッチ	木 (月2回)	1F 会議室	13:00~13:50 (第1・3週)	7	21		第2 12	19		2	16		7	21		4	18		1	15		12	○持ち物：運動しやすい服装、ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）、室内シューズ
小笠原流 ～社会人のマナー～	金 (月1回)	2F 和・茶室	10:00~12:00 (第4週)	22						24			22						第3 16			6	○教材費（1回）：50円～500円程度 持ち物：白ソックス、茶道用扇子（お持ちの方）

* 日程の変更が行われる場合があります。ご了承お願い致します。