gokantスクール タイムスケジュール 2024年5月 【4週目】

20(月) 3週目

large studio	culture studio	別会場
10:45〜11:45 ピラティス 中村聡子	10:00〜12:30 スパイス料理 林屋伽匡	
12:00〜13:00 BODYCOMBAT 岡公美		
		13:00〜15:00 陶芸 ※別会場 黒田藩御用窯 高取焼 味楽窯
17:15〜18:15 ゴスペル 平井弥生		
19:45〜20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一	19:00〜21:00 ちょい呑みクラス・男性料理教室 栗原理恵	
21:00〜22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一		

21(火) 3週目

large studio	culture studio	work lounge
	10:00〜12:30 発酵生活 かま猫や 富永美紀	
13:45〜14:45 ピラティス 岡公美	13:30〜15:30 己書(おのれしょ) ちせん道場 盛本智津	
15:00〜16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri		15:15〜16:30 そろばん 内田由美子
16:30〜17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
17:45〜18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
19:15〜20:15 BODYPUMP 岡公美		
20:30〜22:00 フラダンス 寺田量子		

22(水)

休店日

23(木) 4週目

large studio	culture studio	別会場
10:45〜11:45 ピラティスベビー 中村聡子	10:00〜12:30 楽しいものづくり創作張子 ハチヤハリコ 甲斐優子	
12:00〜13:00 卓球教室 初級 NGTJスポーツ		
13:15〜14:15 卓球教室 中級 NGTJスポーツ	13:00〜15:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	
14:45〜15:45 BODYPUMP 川本弘幸		
16:00〜17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実		
17:15〜18:15 ZUMBA® kids 山科久実		
18:45〜19:45 BAILABAILA 山科久実		
20:00〜20:45 BODYSTEP 岡公美		
21:00〜22:00 からだスッキリヨガ／やさしいヨガ Ayumi		

24(金) 4週目

large studio	culture studio
10:00〜11:00 ヨガ 大山あゆみ	
13:00〜14:00 ベビー＆ママヨガ 大藤彩	
16:00〜17:00 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
17:15〜18:15 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
18:30〜19:30 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
21:00〜22:00 古式武術から学ぶ身体の使い方 竹内雅子	

25(土) 4週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00〜11:00 踊＆リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:15〜12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:30〜13:30 日本舞踊 西崎松枝			
13:45〜14:30 BODYPUMP 岡公美	13:30〜14:15 Kids English 振替	13:30〜15:30 己書(おのれしょ) ちせん道場 盛本智津	
14:45〜15:45 BODYSTEP 岡公美	14:30〜15:15 Kids English 振替 Big mountain English DeaneGregory		
16:00〜17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
17:15〜18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
19:45〜20:45 リラックスヨガ Asuka			

26(日) 4週目

large studio	culture studio	work lounge
10:15〜11:15 Happy ADL Donky	10:00〜12:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	
11:30〜12:30 アロマリラックス Donky		
13:00〜14:00 BODYBALANCE 平川敦子		
14:15〜15:00 LESMILLSCORE 平川敦子		
15:30〜16:30 ダンス(キッズ) いずみ		
16:45〜17:45 ダンス(キッズ) いずみ		

gokantスクール タイムスケジュール 2024年5月 【5週目】

27(月) 4週目

	large studio	culture studio	別会場
10:45	10:45〜11:45 ピラティス 中村聡子		
12:00	12:00〜13:00 BODYCOMBAT 岡公美		
17:15	17:15〜18:15 ゴスペル 平井弥生		
19:00		19:00〜21:00 ちょい呑みクラス・男性料理教室 栗原理恵	
19:45	19:45〜20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一		
21:00	21:00〜22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一		

28(火) 4週目

	large studio	culture studio	work lounge
13:45	13:45〜14:45 ピラティス 岡公美		
15:00	15:00〜16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri		
15:15			15:15〜16:30 そろばん 内田由美子
16:30	16:30〜17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
17:45	17:45〜18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
19:15	19:15〜20:15 BODYPUMP 岡公美		
20:30	20:30〜22:00 フラダンス 寺田量子		

29(水)

休店日

30(木) 5週目休み

	large studio	culture studio	別会場

31(金) 5週目休み

	large studio	culture studio
10:00	10:00〜11:00 ヨガ(振替) 大山あゆみ	

gokantスクール タイムスケジュール 2024年6月 【1週目】

1(土) 1週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00~11:00 腸&リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:15	11:15~12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:30	12:30~13:30 やさしい気功 吉田 万美			
13:30		13:30~14:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		
13:45	13:45~14:30 BODYPUMP 岡公美			
14:30		14:30~15:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		
14:45	14:45~15:45 BODYSTEP 岡公美			
15:00				15:00~16:30 プログラミング 榊原いつみ
16:00	16:00~17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
16:45				16:45~18:15 プログラミング 榊原いつみ
17:15	17:15~18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
18:30	18:30~19:30 空手 安田将雄			

2(日) 1週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00			10:00~12:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質 スリースピンマーケット	10:00~12:00 親子でキッズマネースクール Radical Conscious 毛利恵
10:15	10:15~11:15 Happy ADL Donky			
11:30		11:30~12:30 アロマリラックス Donky		
13:00	13:00~14:00 BODYBALANCE 平川敦子			
14:15	14:15~15:00 LESMILLSCORE 平川敦子			
15:30	15:30~16:30 ダンス(キッズ) いずみ			
16:45	16:45~17:45 ダンス(キッズ) いずみ			

3(月) 1週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00			10:00~12:30 スパイス料理★超入門編 林屋咖哩		
10:45	10:45~11:45 ピラティス 中村聡子				
12:00	12:00~13:00 BODYCOMBAT 岡公美				
13:00					13:00~15:00 陶芸 ※別会場 黒田藩御用窯 高取焼味楽窯
19:00			19:00~21:00 ちょい呑みクラス 男性料理教室 栗原理恵		
19:45	19:45~20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一				
21:00	21:00~22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一				

4(火) 1週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00~11:00 60歳から始めるMAQUP体幹トレーニング TOMOKO	10:00~11:15 大人の脳トレピアノ 高山 芳香	10:00~12:30 発酵生活 かま猫や 富永美紀	10:00~12:00 心の色を自由に描く ～透明水彩・アクリル・抽象画入門～ 辻崎祐未
11:15	11:15~12:15 コアトレ TOMOKO			
13:45	13:45~14:45 ピラティス 岡公美			
15:00	15:00~16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri			15:15~16:30 そろばん 内田由美子
16:30	16:30~17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀			
17:45	17:45~18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀			
18:30			18:30~21:00 ソムリエと学ぶ季節のワインとおつまみ 牛島 仁美	
19:00		19:00~20:15 また逢いたくなる魅力的な女性になるための話し方 松崎さとみ		
19:15	19:15~20:15 BODYPUMP 岡公美			
20:30	20:30~22:00 フラダンス HULA MAHALO 寺田 葉子			

5(水)

休店日

6(木) 1週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00			10:00~12:30 楽しいものづくり 創作張子 ハチヤハリコ 甲斐優子		
10:45	10:45~11:45 ピラティスベビー 松尾聡子				
12:00	12:00~13:00 卓球 初級 NGTJスポーツ				
13:00		13:00~14:15 また逢いたくなる魅力的な女性になるための話し方 松崎さとみ	13:00~15:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質 スリースピンマーケット		
13:15	13:15~14:15 卓球 中級 NGTJスポーツ				
14:45	14:45~15:45 BODYPUMP 川本弘幸				
16:00	16:00~17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実				
17:15	17:15~18:15 ZUMBA®Kids 山科久実				
18:30					18:30~20:30 陶芸 ※別会場 黒田藩御用窯 高取焼味楽窯
18:45	18:45~19:45 BAILABAILA 山科久実				
20:00	20:00~20:45 BODYSTEP 岡公美				
21:00	21:00~22:00 からだスッキリヨガ やさしいヨガ Ayumi				

7(金) 1週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00~11:00 ヨガ 大山あゆみ			
11:15	11:15~12:45 ウクレレ ジャムズウクレレ			
13:00	13:00~14:00 ベビー&ママヨガ 大藤彩			
14:30	14:30~15:30 60歳から始めるMAQUP有酸素運動 YOKO			
16:00	16:00~17:00 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
17:15	17:15~18:15 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
18:30	18:30~19:30 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
21:00	21:00~22:00 古式武術から学ぶ身体の使い方 居心地(いごこち) 竹内 雅子			

gokantスクール タイムスケジュール 2024年6月 【2週目】

8(土) 2週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00～11:00 脚&リンパ美人エクササイズ YOKO			
10:15				
10:30				
10:45				
11:00				
11:15	11:15～12:15 BAILABAILA 山科久実			
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30	12:30～13:30 日本舞踊 西崎松枝			
12:45				
13:00				13:00～14:30 森の木工品作り moqu c0mo 鹿田雄一
13:15				
13:30		13:30～14:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		
13:45	13:45～14:30 BODYPUMP 岡公美			
14:00				
14:15				
14:30		14:30～15:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		
14:45	14:45～15:45 BODYSTEP 岡公美			
15:00				15:00～16:30 プログラミング 榊原いつみ
15:15				
15:30				
15:45				
16:00	16:00～17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
16:15				
16:30				
16:45				16:45～18:15 プログラミング 榊原いつみ
17:00				
17:15	17:15～18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30	18:30～19:30 空手 安田将雄			
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45	19:45～20:45 リラックスヨガ Asuka			
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				

9(日) 2週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00			10:00～12:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質 スリースピンマーケット	
10:15	10:15～11:15 Happy ADL Donky			
10:30				
10:45				
11:00		11:30～12:30 アロマリラックス Donky		
11:15				
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	13:00～14:00 BODYBALANCE 平川敦子			
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				
14:15	14:15～15:00 LESMILLSCORE 平川敦子			
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30	15:30～16:30 ダンス(キッズ) いずみ			
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45	16:45～17:45 ダンス(キッズ) いずみ			
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				

10(月) 2週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00					
10:15					
10:30					
10:45	10:45～11:45 ピラティス 中村聡子				
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00	12:00～13:00 BODYCOMBAT 岡公美				
12:15					
12:30					
12:45					
13:00			13:00～15:00 毎日の暮らしと健康に役立つメディカルアロマ 菊池倫子		
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15					
17:30					
17:45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00			19:00～21:00 ちょい呑みクラス 男性料理教室 栗原理恵		
19:15					
19:30					
19:45	19:45～20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一				
20:00					
20:15					
20:30					
20:45					
21:00	21:00～22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一				
21:15					
21:30					
21:45					
22:00					

11(火) 2週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00～11:00 60歳から始めるMAQUP 体幹トレーニング TOMOKO		10:00～12:00 フラワーアレンジメント 花と空 鶴田里恵	
10:15				
10:30				10:30～12:30 やさしい絵付け『ポーセラーツ』 田原 久美
10:45				
11:00				
11:15	11:15～12:15 コアトレ TOMOKO			
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00				13:00～15:00 キャンドルスクール TKcandle東海佳子
13:15				
13:30				
13:45	13:45～14:45 ピラティス 岡公美			
14:00				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00	15:00～16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri			
15:15				15:15～16:30 そろばん 内田由美子
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30	16:30～17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀			
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45	17:45～18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀			
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00			19:00～21:00 フラワーアレンジメント 花と空 鶴田里恵	
19:15	19:15～20:15 BODYPUMP 岡公美			
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30	20:30～22:00 フラダンス HULA MAHALO 寺田 星子			
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				

12(水)

休店日

13(木) 2週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00			10:00～12:30 楽しいものづくり 創作張子 ハチヤハリコ 甲斐優子		
10:15					
10:30					
10:45	10:45～11:45 ピラティスベビー 中村聡子				
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00	12:00～13:00 卓球 初級 NGTJスポーツ				
12:15					
12:30					
12:45					
13:00			13:00～15:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質 スリースピンマーケット		
13:15	13:15～14:15 卓球 中級 NGTJスポーツ				
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45	14:45～15:45 BODYPUMP 川本弘幸				
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	16:00～17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実				
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15	17:15～18:15 ZUMBA®Kids 山科久実				
17:30					
17:45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45	18:45～19:45 BAILABAILA 山科久実				
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					
20:00	20:00～20:45 BODYSTEP 岡公美				
20:15					
20:30					
20:45					
21:00	21:00～22:00 からだスッキリヨガ やさしいヨガ Ayumi				
21:15					
21:30					
21:45					
22:00					

14(金) 2週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00～11:00 ヨガ 大山あゆみ			
10:15				
10:30				
10:45				
11:00				
11:15	11:15～12:45 日本舞踊(若柳流) 若柳 吉光吾			
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	13:00～14:00 ベビー＆ママヨガ 大藤彩			
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				
14:15				
14:30	14:30～15:30 60歳から始めるMAQUP 有酸素運動 YOKO			
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00	16:00～17:00 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15	17:15～18:15 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30	18:30～19:30 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00	21:00～22:00 古式武術から学ぶ身体の使い方 医と心地(いとごこち) 竹内 雅子			
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				

gokantスクール タイムスケジュール 2024年6月 【3週目】

15(土) 3週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00～11:00 脚&リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:00	11:15～12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:00	12:30～13:30 やさしい気功 吉田万美			
13:00		13:30～14:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		13:00～14:30 森の木工品作り moqu c0mo 園田雄一
14:00	13:45～14:30 BODYPUMP 岡公美	14:30～15:15 Kids English Big mountain English DeaneGregory		
15:00	14:45～15:45 BODYSTEP 岡公美			15:00～16:30 プログラミング 榊原いつみ
16:00	16:00～17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			16:45～18:15 プログラミング 榊原いつみ
17:00	17:15～18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
18:00	18:30～19:30 空手 安田将雄			
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

16(日) 3週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:15～11:15 Happy ADL Donky		10:00～12:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	10:00～12:00 親子でキッズマネースクール Radical Conscious 毛利恵
11:00		11:30～12:30 アロマリラックス Donky		
12:00	13:00～14:00 BODYBALANCE 平川敦子			
13:00	14:15～15:00 LESMILLSCORE 平川敦子			
14:00	15:30～16:30 ダンス(キッズ) いずみ			
15:00	16:45～17:45 ダンス(キッズ) いずみ			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

17(月) 3週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00			10:00～12:30 スパイス料理★超入門編 林屋咖喱		
11:00	10:45～11:45 ピラティス 中村聡子				
12:00	12:00～13:00 BODYCOMBAT 岡 公美				
13:00					13:00～15:00 陶芸 ※別会場 黒田藩御用窯 高取焼味楽窯
14:00					
15:00					
16:00					
17:00	17:15～18:15 ゴスペル The soulmatics 平井 弥生				
18:00					
19:00			19:00～21:00 ちょい呑みクラス 男性料理教室 栗原理恵		
20:00	19:45～20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一				
21:00	21:00～22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一				
22:00					

18(火) 3週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00～11:00 60歳から始めるMAQUP体幹トレーニング TOMOKO	10:00～11:15 大人の脳トレピアノ 高山 芳香	10:00～12:30 発酵生活 かま猫や 富永美紀	
11:00	11:15～12:15 コアトレ TOMOKO			
12:00				
13:00	13:45～14:45 ピラティス 岡公美		13:30～15:30 己書(おのれしょ)筆文字 3回コース 己書ちせん道場 盛本智津	
14:00				
15:00	15:00～16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri			15:15～16:30 そろばん 内田由美子
16:00	16:30～17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀			
17:00	17:45～18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀			
18:00				
19:00	19:15～20:15 BODYPUMP 岡公美	19:00～20:15 また逢いたくなる魅力的な女性になるための話し方 松崎さとみ		19:00～21:00 プリザーブドフラワーアレンジメント 今村由香
20:00	20:30～22:00 フラダンス HULA MAHALO 寺田 星子			
21:00				
22:00				

19(水)

休店日

20(木) 3週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00	10:45～11:45 ピラティスベビー 中村聡子		10:00～12:30 楽しいものづくり 創作張子 ハチヤハリコ 甲斐優子		
11:00					
12:00	12:00～13:00 卓球 初級 NGTJスポーツ				
13:00	13:15～14:15 卓球 中級 NGTJスポーツ	13:00～14:15 また逢いたくなる魅力的な女性になるための話し方 松崎さとみ	13:00～15:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット		
14:00					
15:00	14:45～15:45 BODYPUMP 川本弘幸				
16:00	16:00～17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実				
17:00	17:15～18:15 ZUMBA®Kids 山科久実				
18:00					18:30～20:30 陶芸 ※別会場 黒田藩御用窯 高取焼味楽窯
19:00	18:45～19:45 BAILABAILA 山科久実				
20:00	20:00～20:45 BODYSTEP 岡公美				
21:00	21:00～22:00 からだスッキリヨガ やさしいヨガ Ayumi				
22:00					

21(金) 3週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00～11:00 ヨガ 大山あゆみ			
11:00	11:15～12:45 ウクレレ ジャムズウクレレ			
12:00				
13:00	13:00～14:00 ベビー＆ママヨガ 大藤彩			
14:00	14:30～15:30 60歳から始めるMAQUP有酸素運動 YOKO			
15:00				
16:00	16:00～17:00 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
17:00	17:15～18:15 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
18:00				
19:00	18:30～19:30 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
20:00				
21:00	21:00～22:00 古式武術から学ぶ身体の使い方 医心心地(いとごこち) 竹内 雅子			
22:00				

gokantスクール タイムスケジュール 2024年6月 【4週目】

22(土) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00～11:00 腸&リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:00	11:15～12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:00	12:30～13:30 日本舞踊 西崎松枝			
13:00	13:45～14:30 BODYPUMP 岡公美		13:30～15:30 己書（おのれしょ）筆文字（土曜講座） 己書　ちせん道場 盛本智津	
14:00	14:45～15:45 BODYSTEP 岡公美			
15:00	16:00～17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
16:00	17:15～18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
17:00				
18:00				
19:00	19:45～20:45 リラックスヨガ Asuka			
20:00				
21:00				
22:00				

23(日) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:15～11:15 Happy　ADL Donky		10:00～12:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	
11:00		11:30～12:30 アロマリラックス Donky		
12:00				
13:00	13:00～14:00 BODYBALANCE 平川敦子			
14:00	14:15～15:00 LESMILLSCORE 平川敦子			
15:00	15:30～16:30 ダンス(キッズ) いずみ			
16:00	16:45～17:45 ダンス(キッズ) いずみ			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

24(月) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00		10:00～12:00 【初心者さん向け】もっともっと踊りたくなるカメラ講座 種村 みづえ			
11:00	10:45～11:45 ピラティス 中村聡子				
12:00	12:00～13:00 BODYCOMBAT 岡公美				
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00	17:15～18:15 ゴスペル The soulmatics 平井 弥生				
18:00					
19:00			19:00～21:00 ちょい呑みクラス 男性料理教室 栗原理恵		
20:00	19:45～20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一				
21:00	21:00～22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一				
22:00					

25(火) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00～11:00 60歳から始めるMAQUP 体幹トレーニング TOMOKO			
11:00	11:15～12:15 コアトレ TOMOKO			
12:00				
13:00	13:45～14:45 ピラティス 岡公美			
14:00				
15:00	15:00～16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri			15:15～16:30 そろばん 内田由美子
16:00	16:30～17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀			
17:00	17:45～18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀			
18:00				
19:00	19:15～20:15 BODYPUMP 岡公美			
20:00	20:30～22:00 フラダンス HULA MAHALO 寺田 馨子			
21:00				
22:00				

26(水)

休店日

27(木) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge	別会場
10:00			10:00～12:30 楽しいものづくり 創作張子 ハチヤハリコ 甲斐優子		
11:00	10:45～11:45 ピラティスベビー 中村聡子				
12:00	12:00～13:00 卓球　初級 NGTJスポーツ				
13:00	13:15～14:15 卓球　中級 NGTJスポーツ		13:00～15:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット		
14:00	14:45～15:45 BODYPUMP 川本弘幸				
15:00					
16:00	16:00～17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実				
17:00	17:15～18:15 ZUMBA®Kids 山科久実				
18:00					
19:00	18:45～19:45 BAILABAILA 山科久実				
20:00	20:00～20:45 BODYSTEP 岡公美				
21:00	21:00～22:00 からだスッキリヨガ やさしいヨガ Ayumi				
22:00					

28(金) 4週目

	large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00	10:00～11:00 ヨガ 大山あゆみ			
11:00	11:15～12:45 日本舞踊 (若柳流) 若柳 吉光吾			
12:00				
13:00	13:00～14:00 ベビー＆ママヨガ 大藤彩			
14:00	14:30～15:30 60歳から始めるMAQUP 有酸素運動 YOKO			
15:00				
16:00	16:00～17:00 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
17:00	17:15～18:15 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
18:00				
19:00	18:30～19:30 こどもバンド Greenchord 福田亮祐			
20:00				
21:00	21:00～22:00 古式武術から学ぶ身体の使い方 居心地(いどごち) 竹内 雅子			
22:00				