

Quality Mホール 教室スケジュール表

2017/10月 更新

曜日	月	火	水	木	金	土	日
備考							
9:00					コンディショニング ヨガ		リンパ マッサージ 一日中 (月一回)
10:00					9:00 ~ 9:50		
11:00						洋裁 10:00-12:30	
12:00		フラダンス教室 (シルバークラ ス)					
		11:15 ~ 12:15					
13:00							
14:00	ママッチ ヨガ 第2.4 13:00~ 16:00	リフレクソロジー (マッサージ) 予約制 13:00 ~ 16:00 (当日もOK)				洋裁 第2 第4 月2 回	
	骨盤エクサ サイズ(第 1,3,5) 13:30- 14:30						
15:00				ストレッチヨガ 14:30 ~ 15:30	フラワー アレンジ メント 13:30 ~ (月1 第4)	カルト ナージュ 14:00~ 17:00 (月1第3)	
16:00			ピアノ 個人レッスン 15:00 ~ 18:00				
17:00				ピアノ 個人レッスン 15:30 ~ 18:30			
18:00							
19:00							
20:00				フラダン ス教室 19:30 ~ 20:45 (月2回)	リラックスヨガ 19:30 ~ 20:30	心理学 研究会 第3 19:00~ 21:00	
21:00							
備考							