

＜マザーズ マクロビオス塾時間割表＞

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00							気功・チベット体操 講義 10:00-11:00						気功・太極拳 10:15-11:45 (AB両方 第1・3 10:05-11:05 (Aのみ) 第2・4	キッズチア 10:00-11:00 第2、4週目
10:30	おとなハレ 10:30-11:30		ヨガ ストレッチ 10:15-11:45						おとなハレ 10:30-11:30		こどもハレ 10:30-11:30			
11:00					山ロフラ 11:00-12:00		おとなハレ 11:15-12:30							ウクレレ教室 11:00-12:00 第2、4週目
11:30	おとなハレ 11:30-12:30								おとなハレ 11:30-12:30					
12:00														
12:30			太極拳 12:15-13:45									山ロフラ 12:30-13:30 (初級)隔週		
13:00					ヨガ ストレッチ 13:00-14:30									
13:30														
14:00									三浦フラ 13:15-14:15			山ロフラ 14:00-15:00 (上級)隔週		
14:30														
15:00			三浦フラ 14:45-15:45											
15:30	こどもハレ 15:30-16:20									こどもハレ 15:30-16:20				
16:00						書写教室 15:00-19:00								
16:30	こどもハレ 16:20-17:30									こどもハレ 16:20-17:30				
17:00														
17:30	こどもハレ 17:30-18:30						こどもハレ 17:30-18:30						社交ダンス 16:30-20:30	
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00	閉店													
20:30														
21:00														

各 スタジオ A Studio B Studio A+B Studio

講座名	講師名	スタジオ	毎週・隔週(曜日)
大人・子供ハレ	武内	A+B Studio	月・木・金・土
ヨガ	中井	A+B Studio	火・水
正太極拳	大友	B Studio	火
気功・チベット体操	西谷	A Studio	日
ラウラニ(フラダンス)	山口	A+B Studio	水(土は隔週第1,3)
レイラニ(フラダンス)	三浦	A+B Studio	火(金は1,2,4)