

区分	室	水	木	金	土	日	月	月1回
午前	第1研修		自彊術健康体操教室 11時～12時30分 講師 馬淵厚子	フラワーアレンジメント教室 10時～12時 講師 大家 慈子	自彊術健康体操教室 10時～12時 講師 大家 慈子		芯体操教室 10時～12時 〈芯身自然整体研究所〉 びよびよ教室(リトミック) 10時30分～11時30分 講師 安藤 寧子	
	第2研修	ヨガ教室 10時～12時 講師 市川加代子	10時～12時 講師 大家 慈子	気功体操教室 10時～12時 講師 奈良多美	バレエ教室 10時～12時 講師 春城 美紀			
	調理実習		フラワーアレンジメント教室 10時～12時 講師 長野 明子					学研科学教室《第3週》 10時～12時 講師 斉藤 頼子
	工芸学習		パソコン入門教室 10時～12時 講師 若井 征夫		習字教室 9時～12時 講師 河村 恵子	パソコン入門教室 10時～12時 講師 橋本 猛	洋裁教室 9時45分～12時 講師 岩田 弥生	自律訓練 10時～12時 代表 谷口 久美
	和室							
午後	第1研修	3B体操教室		フラワーアレンジメント教室 1時30分～3時30分 講師 馬淵厚子	芯体操教室 1時～5時 〈芯身自然整体研究所〉	空手教室 2時～4時 〈昇気館〉 講師 石野 義晶		
	第2研修	1時30分～3時 講師 水原 秀子	ヨガ教室 2時30分～4時 講師 上総 梨栄	童謡コーラス教室 1時～2時30分 講師 上総 梨栄	バレエ教室 1時～3時30分 講師 春城 美紀		フラワーアレンジメント教室 1時30分～3時30分 《誕生寺教室》	
	調理実習							
	工芸学習	陶芸教室 1時～4時 講師 灘 さとみ	洋裁教室 1時～3時30分 講師 岩田 弥生	書道教室 1時～5時 講師 徳永千恵子	書道教室 午後1時～5時 講師 徳永千恵子		学研教室 2時～5時 講師 斉藤 頼子	
	和室	学研教室 2時～5時 講師 斉藤 頼子	パソコン入門教室 2時～4時 講師 若井 征夫					健康食育教室 1時～4時 《ウェルネスクラブ》
夜間	第1研修	空手教室 6時～9時 〈一心館〉 講師 小川 眞吾		空手教室 6時30分～8時30分 講師 石井 照夫	HIPHOPダンス教室 6時～9時 講師 RUMI	コーラス教室 6時30分～8時 〈久我の社少年少女合唱団〉 講師 岩井 公子 山口 敦子	HIPHOPダンス教室 5時～9時 講師 RUMI	
	第2研修			〈剛心館〉 講師 石井 照夫	社交ダンス教室 7時～9時 講師 深谷 憲司	8時～9時 講師 岩井 公子 山口 敦子	空手教室 6時30分～8時30分 講師 石井 照夫	
	調理実習							
	工芸学習		木工・木彫教室 7時～9時 講師 大畑 香世子	書道教室 5時～7時 講師 徳永千恵子			学研教室 5時～9時 講師 斉藤 頼子	
	和室	学研教室 5時～9時 講師 斉藤 頼子		ECC英会話教室 5時～9時 講師 船橋由紀子				