2026年11月

26年10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

26年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7 13時～１９時 個別　要予約
8 12時～15時 女動法 （男性参加可） １６時～１９時 個別：要予約	9	10	11	12	13	14 13時～１９時 個別　要予約
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 15時～17時 動法基礎	30	1	2	3	4	5
6	7	つなしま稽古場　担当：小泉明美（技術研究員） 連絡先：070-　1358-4471 koizumi@ymobile.ne.jp 住所：横浜市港北区綱島東2-3-13 初めての方、稽古日以外をご希望の方はご連絡ください。				