

# 2

# 2026 February



mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
						1 大元あい・ヨガ 10:30~11:30 ぱる・ヨガ 13:00~14:00 今年もよろしく交流会 14:15~16:00
2	3 ★これから・青空 10:15~11:15	4 いち・にのさん(就B) 10:15~11:15	5 南ピラティス 10:00~11:00	6 健康作りピラティス 10:30~11:30 中島ピラティス 12:30~13:30	7 茶屋町あい・ヨガ 10:30~11:30	8 芳田ピラティス 10:30~11:30
9	10 ★これから・太陽 10:15~11:15	11 建国記念の日	12	13 中島ピラティス 10:00~11:00 岡山あい・ヨガ 13:30~14:30	14	15
16	17 ★これから・青空 10:15~11:15	18 いち・にのさん(就B) 10:15~11:15	19	20 15+ 10:30~11:30 中島ピラティス 13:30~14:30	21 茶屋町あい・ヨガ 10:30~11:30	22 芳田ピラティス 10:30~11:30
23 天皇誕生日	24 いち・にのさん 10:30~11:30 15+ 13:30~14:30	25	26 南ピラティス 10:00~11:00	27 健康作りピラティス 10:30~11:30 わくわく祇園's 13:45~14:45	28 パーキンソン病友の会 (まきび会館) 11:00~11:30	

追加・変更がある場合がございます。  
詳しくはホームページをご覧ください。

NPO法人リトル・サン 講座…赤文字  
講師 杉山 個人講座…黒文字  
…サポーター募集！！