KUBIRE教室案内　2021年1月～

月曜日
10:00
ふれあいプラザ岩槻　佐藤
春日部キューブ　柿沼
南篠崎　鈴木
森下公民館　樋口
古河福祉の森　鶴見
13:20
鷲宮公民館　佐藤

火曜日
10:00
栗原記念会館　灘
鷲宮西おおとり　篠崎
正風館　桑原
杉戸西公民館　神谷
松伏中央公民館　柿沼
キャッスルきさい(1月のみ)佐藤
19:00
春日部キューブ　高松



水曜日
10:00
ふれあいプラザ岩槻　柿沼
幸手香日向　樋口
幸手東公民館　桑原
森下公民館　野中
キャッスルきさい　松本
上尾市文化センター　新井
14:00
正風館　篠崎
19:00
南篠崎コミセン　松本

木曜日
10:00
春日部キューブ　鎌田
あやめ会館　佐藤
毎日興業　樋口
大利根アスタホール　桑原
杉戸西公民館　野中
川間公民館　灘
13:20
キャッスルきさい(2月～)佐藤
14:00
蓮田パルシー　鎌田
19:00
ルネ グランガーデン　神谷
（不定期開催）

金曜日
10:00
栗原記念会館　鈴木
蓮田パルシー　野中
栗橋イリス　樋口
ぐるる宮代　松本
松伏中央公民館　高松
13:30
花みずき　松本

土曜日
10:00
あやめ会館or
カルスタ　矢野

教室住所一覧はこちら→

TEATE教室
オンライン配信
1/20(水)13:30～

オンライン教室スケジュール

月～土　10:00～11:30　KUBIRE体操

月曜日　新井有美
週のスタート♪硬い身体にストレッチ教室
火曜日　鈴木裕美
お尻と肩を鍛える！パワーアップ教室
水曜日　矢野剛敏
これぞKUBIREの基礎講義！知識&ユーモア教室
木曜日　新井有美
目指せ開脚美人！柔軟性アップ教室
金曜日　灘夏実
ゆるりプログラム♪チェアーKUBIRE教室
土曜日　鎌田もと子
腹筋に刺激！腸活サポート教室



14:00～15:00　スペシャルプログラム
第1,3木　神谷充代（1月は1/14,28）
フラチャンネル
第2.4金　矢野剛敏（1月は１/15,29）
なんでも健康相談室『KUBIRE流セルフケア講座』

1月AYUMI教室

1/25(月)13:00～14:30
森下公民館　講堂

講師　鎌田もと子
心と体を整えるAYUMI教室。
2021年から腸活講座がスタートします。食と腸は相関関係にあってどちらも大切。皆さまと対話をしながら一緒に腸活してみようと思います。よろしくお願い致します♪

講師　新井有美
今回のAYUMI教室では『体の浄化』と『免疫』には欠かせないリンパのお話をさせていただきます。リンパの流れを改善するアロマもご紹介いたします。心地よい香りで心までほぐれていきますよ。ぜひご参加ください♪