

# 2024年 7月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休館日	4	5	6
	10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀	10:30~(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子		10:30~(15分)[S] 朝のストレッチ 講師:吉浦 美智子	10:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂	10:30~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲
	14:30~(50分)[S] バランスボール 講師:宮崎 周子	14:00~(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理		11:00~(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	15:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:吉浦 美智子	14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
	19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:多々見 絵美	19:10~(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂		14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子	19:00~(50分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	15:30~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲
				19:00~(50分)[S] 骨格メイクリスタイル 講師:宮西 好子		
7	8	9	10 休館日	11	12	13
10:30~(50分)[S] コンディショニングスト レッチ	10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀	10:30~(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子		10:30~(15分)[S] 朝のストレッチ 講師:吉浦 美智子	10:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂	11:00~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲
14:00~(50分)[S] ストレッチ&ボール 講師:宮西 好子	14:30~(50分)[S] バランスボール 講師:宮崎 周子	14:00~(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理		11:00~(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	14:00~(50分)[S] フラダンス 講師:中浜 直美	14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
15:10~(50分)[S] ベーシックエアロ 講師:宮西 好子	19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:多々見 絵美	19:10~(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂		14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子	19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	18:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:吉浦 美智子
				19:00~(50分)[S] 骨格メイクリスタイル 講師:宮西 好子		
14	15	16	17 休館日	18 休館日	19	20
10:30~(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子	13:30~(90分)[S] ZUMBAスペシャル 講師:上田・多々見	10:30~(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子			10:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂	11:00~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲
11:40~(50分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子		14:00~(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理			15:10~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲	14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
14:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:吉浦 美智子		19:10~(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂			19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	15:30~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲
21	22	23	24 休館日	25	26	27
10:30~(50分)[S] コンディショニングスト レッチ	10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:尾山 亮	10:30~(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子		10:30~(15分)[S] 朝のストレッチ 講師:吉浦 美智子	10:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂	10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀
11:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂	14:30~(50分)[S] バランスボール 講師:宮崎 周子	14:00~(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理		11:00~(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	14:00~(50分)[S] フラダンス 講師:中浜 直美	14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
14:00~(50分)[S] 骨格メイクリスタイル 講師:宮西 好子	19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:多々見 絵美	19:10~(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂		14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子	19:00~(50分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	18:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:Michiko
				19:00~(50分)[S] 骨格メイクリスタイル 講師:宮西 好子		
28	29	30	31 休館日			
10:30~(50分)[S] アロマセルフハンドマッ サージ	10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀	10:30~(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子		10:30~(50分)[S] アロマセルフハンドマッ サージ		
14:00~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲	14:30~(50分)[S] バランスボール 講師:宮崎 周子	14:00~(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理		14:00~(50分)[S] アロマセルフハンドマッ サージ		
15:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:多々見 絵美	19:10~(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂		19:10~(50分)[S] アロマセルフハンドマッ サージ		