

# 2024年 8月 レッスンスケジュール



| 日   | 月   | 火                                      | 水  | 木   | 金  | 土  |
|---|---|--|--|---|--|--|
|   |   |  |  | 1   | 2  | 3  |
|   |   |  |  | 10:40~(15分)[S]<br>朝のストレッチ<br>講師:吉浦 美智子    | 10:30~(50分)[S]<br>ｽｰｱﾌﾟﾛｯｸｽ<br>講師:安田 茂   | 10:30~(50分)[S]<br>モーニングヨガ<br>講師:小島 友紀    |
|   |   |  |  | 11:00~(30分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子  | 15:10~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:吉浦 美智子     | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:小野 徹平      |
|   |   |  |  | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:伊藤 由希子      | 19:00~(50分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子 | 15:40~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:野岸 靖憲      |
|   |   |  |  | 19:00~(50分)[S]<br>骨格ﾏｲｸﾞﾗｽﾀｲﾙ<br>講師:宮西 好子 |  |  |
| 4   | 5   | 6                                      | 7  | 8   | 9  | 10                                       |
| 10:30~(50分)[S]<br>ｺﾝﾃﾞｲｼﾞｮﾆﾝｸﾞ ｽﾄﾚｯﾁ<br>講師:安田 茂 | 10:30~(50分)[S]<br>モーニングヨガ<br>講師:小島 友紀     | 10:30~(50分)[S]<br>バランスボール<br>講師:吉浦 美智子 | 11:00~(50分)[S]<br>モーニングヨガ<br>講師:上田 真理    | 10:40~(15分)[S]<br>朝のストレッチ<br>講師:吉浦 美智子    | 10:30~(50分)[S]<br>ｽｰｱﾌﾟﾛｯｸｽ<br>講師:安田 茂   | 10:30~(50分)[S]<br>バランスボール<br>講師:吉浦 美智子   |
| 11:30~(50分)[S]<br>ｽｰｱﾌﾟﾛｯｸｽ<br>講師:安田 茂          | 14:30~(50分)[S]<br>バランスボール<br>講師:宮崎 周子     | 14:00~(50分)[S]<br>ヨガ<br>講師:上田 真理       | 13:00~(50分)[S]<br>バランスボール<br>講師:吉浦 美智子   | 11:00~(30分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子  | 14:00~(50分)[S]<br>フラダンス<br>講師:中浜 直美      | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:小野 徹平      |
| 14:00~(50分)[S]<br>骨格ﾏｲｸﾞﾗｽﾀｲﾙ<br>講師:宮西 好子       | 19:10~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:多々見 絵美      | 19:10~(50分)[S]<br>チャレンジエアロ<br>講師:安田 茂  | 14:20~(50分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子 | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:伊藤 由希子      | 19:10~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:野岸 靖憲      | 15:40~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:野岸 靖憲      |
|   |   |  |  | 19:00~(50分)[S]<br>骨格ﾏｲｸﾞﾗｽﾀｲﾙ<br>講師:宮西 好子 |  |  |
| 11  | 12  | 13                                     | 14                                       | 15  | 16                                       | 17                                       |
| 11:00~(50分)[S]<br>ボール&ストレッチ<br>講師:上田 真理         | 11:00~(50分)[S]<br>簡単ステップ<br>講師:多々見 絵美     | 10:30~(50分)[S]<br>バランスボール<br>講師:吉浦 美智子 | 休館日                                      | 10:40~(15分)[S]<br>朝のストレッチ<br>講師:吉浦 美智子    | 10:30~(50分)[S]<br>ｽｰｱﾌﾟﾛｯｸｽ<br>講師:安田 茂   | 10:30~(50分)[S]<br>モーニングヨガ<br>講師:小島 友紀    |
| 13:00~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:上田 真理             | 13:00~(50分)[S]<br>格闘技ｲｸﾞﾏｲｽﾞ<br>講師:多々見 絵美 | 14:00~(50分)[S]<br>ヨガ<br>講師:上田 真理       |  | 11:00~(30分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子  | 15:10~(50分)[S]<br>美BodyWave<br>講師:野岸 靖憲  | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:小野 徹平      |
| 14:00~(50分)[S]<br>ヨガ<br>講師:上田 真理                | 14:00~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:多々見 絵美      | 19:10~(50分)[S]<br>チャレンジエアロ<br>講師:安田 茂  |  | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:伊藤 由希子      | 19:10~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:野岸 靖憲      | 15:40~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:野岸 靖憲      |
|   |   |  |  | 19:00~(50分)[S]<br>骨格ﾏｲｸﾞﾗｽﾀｲﾙ<br>講師:宮西 好子 |  |  |
| 18  | 19  | 20                                     | 21                                       | 22  | 23                                       | 24                                       |
| 10:30~(50分)[S]<br>美BodyWave<br>講師:野岸 靖憲         | 10:30~(50分)[S]<br>モーニングヨガ<br>講師:小島 友紀     | 10:30~(50分)[S]<br>バランスボール<br>講師:吉浦 美智子 | 休館日                                      | 10:40~(15分)[S]<br>朝のストレッチ<br>講師:吉浦 美智子    | 10:30~(50分)[S]<br>ｽｰｱﾌﾟﾛｯｸｽ<br>講師:安田 茂   | 10:30~(50分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子 |
| 13:30~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:上田 真理             | 14:30~(50分)[S]<br>バランスボール<br>講師:宮崎 周子     | 14:00~(50分)[S]<br>ヨガ<br>講師:上田 真理       |  | 11:00~(30分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子  | 14:00~(50分)[S]<br>フラダンス<br>講師:中浜 直美      | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:小野 徹平      |
| 14:30~(50分)[S]<br>ヨガ<br>講師:上田 真理                | 19:10~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:多々見 絵美      | 19:10~(50分)[S]<br>チャレンジエアロ<br>講師:安田 茂  |  | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:伊藤 由希子      | 19:00~(50分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子 | 15:40~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:野岸 靖憲      |
|   |   |  |  | 19:00~(50分)[S]<br>美BodyWave<br>講師:野岸 靖憲   |  |  |
| 25  | 26  | 27                                     | 28                                       | 29  | 30                                       | 31                                       |
| 10:30~(50分)[S]<br>ストレッチ&ﾊﾞｰﾙ<br>講師:宮西 好子        | 10:30~(50分)[S]<br>モーニングヨガ<br>講師:小島 友紀     | 10:30~(50分)[S]<br>バランスボール<br>講師:吉浦 美智子 | 休館日                                      | 10:40~(15分)[S]<br>朝のストレッチ<br>講師:吉浦 美智子    | 10:30~(50分)[S]<br>ｽｰｱﾌﾟﾛｯｸｽ<br>講師:安田 茂   | 10:30~(50分)[S]<br>モーニングヨガ<br>講師:小島 友紀    |
| 11:30~(50分)[S]<br>ｽｰｱﾌﾟﾛｯｸｽ<br>講師:安田 茂          | 14:30~(50分)[S]<br>バランスボール<br>講師:宮崎 周子     | 14:00~(50分)[S]<br>ヨガ<br>講師:上田 真理       |  | 11:00~(30分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子  | 15:10~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:吉浦 美智子     | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:小野 徹平      |
| 14:00~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:吉浦 美智子            | 19:10~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:多々見 絵美      | 19:10~(50分)[S]<br>チャレンジエアロ<br>講師:安田 茂  |  | 14:30~(50分)[S]<br>ピラティス<br>講師:伊藤 由希子      | 19:00~(50分)[P]<br>AQUAZUMBA<br>講師:吉浦 美智子 | 15:40~(50分)[S]<br>ZUMBA<br>講師:野岸 靖憲      |
|   |   |  |  | 19:00~(50分)[S]<br>骨格ﾏｲｸﾞﾗｽﾀｲﾙ<br>講師:宮西 好子 |  |  |