

2024年 9月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 休館日	5	6	7
10:30~(50分)[S] ストレッチ&ボール 講師:宮西 好子	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] コアワーク 講師:安田 茂	10:30~(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子
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		11:00~(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	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
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	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	15:40~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	
8	9	10	11 休館日	12	13	14
15:30~(30分)[S] ボールストレッチ 講師:吉浦 美智子	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] コアワーク 講師:安田 茂	11:00~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲
16:20~(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	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] バランスボール 講師:吉浦 美智子
	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	15:40~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	
15	16	17	18 休館日	19	20	21
11:00~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:上田 真理	11:00~(50分)[S] ZUMBA GOLD 講師:吉浦 美智子	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] コアワーク 講師:安田 茂	10:30~(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子
13:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:上田 真理	13:00~(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子	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
14:00~(50分)[S] リラックスヨガ 講師:上田 真理	14:20~(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	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	15:40~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	
19:00~(50分)[S] 骨格メカニクス 講師:宮西 好子			19:00~(50分)[S] 骨格メカニクス 講師:宮西 好子			
22	23	24	25 休館日	26	27	28
14:00~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲	14:00~(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子	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] コアワーク 講師:安田 茂	11:00~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲
15:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	15:10~(50分)[S] ヨガ 講師:伊藤 由希子	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
		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	15:40~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	
			19:00~(50分)[S] 骨格メカニクス 講師:宮西 好子			
29	30					
14:00~(50分)[S] ストレッチ&ボール 講師:宮西 好子	10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀					
15:10~(50分)[S] ハンディエアロ 講師:宮西 好子	14:30~(50分)[S] バランスボール 講師:宮崎 周子					
	19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:多々見 絵美					