

2024年 10月 レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 10:30～(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂	2 休館日	3 10:30～(15分)[S] 朝のストレッチ 講師:吉浦 美智子 11:00～(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ピラティス 講師:小島 友紀 19:00～(50分)[S] 骨格メカニクス 講師:宮西 好子	4 10:30～(50分)[S] スロ-エアロビクス 講師:安田 茂 14:30～(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 19:10～(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	5 10:40～(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平 16:00～(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲
6 10:40～(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 13:00～(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	7 10:30～(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀 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	8 10:30～(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂	9 休館日	10 10:30～(15分)[S] 朝のストレッチ 講師:吉浦 美智子 11:00～(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:00～(50分)[S] 骨格メカニクス 講師:宮西 好子	11 10:30～(50分)[S] スロ-エアロビクス 講師:安田 茂 14:30～(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 19:10～(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	12 10:40～(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 16:00～(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲
13 10:40～(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 13:00～(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	14 10:40～(50分)[S] ZUMBA GOLD 講師:吉浦 美智子 13:00～(50分)[S] strong nation 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ZUMBA 講師:吉浦 美智子	15 10:30～(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂	16 休館日	17 10:30～(15分)[S] 朝のストレッチ 講師:吉浦 美智子 11:00～(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:00～(50分)[S] 骨格メカニクス 講師:宮西 好子	18 10:30～(50分)[S] スロ-エアロビクス 講師:安田 茂 15:00～(50分)[S] ZUMBA 講師:吉浦 美智子 19:00～(50分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	19 10:40～(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 16:00～(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲
20 10:40～(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 13:00～(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	21 10:30～(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀 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	22 10:30～(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂	23 休館日	24 10:30～(15分)[S] 朝のストレッチ 講師:吉浦 美智子 11:00～(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:00～(50分)[S] 骨格メカニクス 講師:宮西 好子	25 10:30～(50分)[S] スロ-エアロビクス 講師:安田 茂 14:00～(50分)[S] フラダンス 講師:中浜 直美 19:00～(50分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	26 10:30～(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平 16:00～(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲
27 13:00～(50分)[S] ストレッチ&ボール 講師:宮西 好子 14:30～(50分)[S] ハーシックエアロ 講師:宮西 好子	28 10:30～(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀 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	29 10:30～(50分)[S] バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂	30 休館日	31 10:30～(15分)[S] 朝のストレッチ 講師:吉浦 美智子 11:00～(30分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:00～(50分)[S] 骨格メカニクス 講師:宮西 好子		