

2025年 1月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2	3	4 10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 13:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
5 10:30~(50分)[S] 美Bodywave□ 講師:野岸 靖憲 13:00~(50分)[S] strongnation 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	6 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	7 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] strongnation 講師:野岸 靖憲	8 休館日	9 10:30~(50分)[S] アイトレジョンZUMBAGOLD 講師:吉浦 美智子 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)[S] 骨格メイカスタイル 講師:宮西 好子	10 10:30~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] フラダンス 講師:中浜 直美 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:吉浦 美智子	11 10:30~(50分)[S] ポルドブラ 講師:笹島 里映子 13:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
12 10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀 13:00~(50分)[S] シェイプUP 講師:尾山 亮 14:30~(50分)[S] ボクササイズ 講師:尾山 亮	13 10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀 13:00~(50分)[S] ストレッチ&ボール 講師:宮西 好子 14:30~(50分)[S] ベーシックエアロ 講師:宮西 好子	14 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] strongnation 講師:野岸 靖憲	15 休館日	16 10:30~(50分)[S] アイトレジョンZUMBAGOLD 講師:吉浦 美智子 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)[S] 骨格メイカスタイル 講師:宮西 好子	17 10:30~(50分)[S] 美Bodywave□ 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] strongnation 講師:吉浦 美智子 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:吉浦 美智子	18 10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 13:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
19 10:30~(50分)[S] 美Bodywave□ 講師:野岸 靖憲 13:00~(50分)[S] strongnation 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	20 10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀 14:30~(50分)[S] 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:多々見 絵美	21 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] strongnation 講師:野岸 靖憲	22 休館日	23 10:30~(50分)[S] アイトレジョンZUMBAGOLD 講師:吉浦 美智子 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)[S] 骨格メイカスタイル 講師:宮西 好子	24 10:30~(50分)[S] 美Bodywave□ 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] フラダンス 講師:中浜 直美 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:吉浦 美智子	25 10:30~(50分)[S] ポルドブラ 講師:笹島 里映子 13:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
26 10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀 13:00~(50分)[S] ストレッチ&ボール 講師:宮西 好子 14:30~(50分)[S] ベーシックエアロ 講師:宮西 好子	27 10:30~(50分)[S] モーニングヨガ 講師:小島 友紀 14:30~(50分)[S] 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:多々見 絵美	28 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] strongnation 講師:野岸 靖憲	29 休館日	30 10:30~(50分)[S] アイトレジョンZUMBAGOLD 講師:吉浦 美智子 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)[S] 骨格メイカスタイル 講師:宮西 好子	31 10:30~(50分)[S] 美Bodywave□ 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)[S] strongnation 講師:野岸 靖憲 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	