

日	月	火	水	木	金	土
					1 11:00~(50分)[S] ピラティス 講師:小島 友紀 14:00~(50分)[S] フラダンス 講師:中浜 直美 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	2 10:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
3 14:00~(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理 15:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:上田 真理	4 11:00~(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	5 11:00~(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 19:10~(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂	6 休館日	7 11:00~(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:伊藤 由希子 19:10~(50分)[S] ベーシックエアロ 講師:宮西 好子	8 11:00~(50分)[S] ピラティス 講師:小島 友紀 15:10~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	9 10:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
10 14:00~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 15:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	11 11:00~(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	12 11:00~(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 19:10~(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂	13 休館日	14 11:00~(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:伊藤 由希子 19:10~(50分)[S] ベーシックエアロ 講師:宮西 好子	15 11:00~(50分)[S] ピラティス 講師:小島 友紀 14:00~(50分)[S] フラダンス 講師:中浜 直美 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	16 10:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
17 11:00~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂 13:00~(50分)[S] 骨格メイクリ・スタイル 講師:宮西 好子 15:00~(50分)[P] AQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	18 11:00~(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	19 11:00~(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 19:10~(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂	20 11:00~(50分)[S] 簡単ステップ 講師:多々見 絵美 14:00~(50分)[S] ヨガ 講師:上田 真理 15:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:上田 真理	21 休館日	22 11:00~(50分)[S] ピラティス 講師:小島 友紀 15:10~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	23 10:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
24 11:00~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂 13:00~(50分)[S] 骨格メイクリ・スタイル 講師:宮西 好子	25 11:00~(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	26 11:00~(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 19:10~(50分)[S] チャレンジエアロ 講師:安田 茂	27 休館日	28 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)[S] ベーシックエアロ 講師:宮西 好子	29 11:00~(50分)[S] ピラティス 講師:小島 友紀 15:10~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 19:10~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲	30 10:30~(50分)[S] スローエアロビクス 講師:安田 茂 14:30~(50分)[S] ピラティス 講師:小野 徹平
31 14:00~(50分)[S] 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 15:00~(50分)[S] ZUMBA 講師:野岸 靖憲						