

1月 スタジオレッスン スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
12/31 (休館日)	1/1 (休館日)	2	3 (休館日)	4	5 11:00 ~ 11:50 バランスボール Michiko 14:00 ~ 14:50 バランスボール Michiko 15:00 ~ 15:50 ZUMBA Michiko 19:10 ~ 20:00 AQUAZUMBA Michiko	6 10:30 ~ 11:20 スローエアロビクス Shigeru 14:30 ~ 15:20 ピラティス Tepei
7 11:00 ~ 11:50 ピラティス Yuki 14:00 ~ 14:50 ヨガ Ryo	8 10:30 ~ 11:20 スローエアロビクス Shigeru 11:40 ~ 12:30 チャレンジエアロ Shigeru	9 11:00 ~ 11:50 バランスボール Michiko 14:00 ~ 14:50 ピラティス Yuki 15:00 ~ 15:50 ZUMBA Mari 19:10 ~ 20:00 チャレンジエアロ Shigeru	10 (休館日)	11 11:00 ~ 11:50 アロマヨガ Wakako 14:00 ~ 14:50 フラダンス Naomi 15:00 ~ 15:50 ピラティス Yukiko 19:10 ~ 20:00 ベーシックエアロ Yoshiko	12 11:00 ~ 11:50 体幹バランス Wakako 13:00 ~ 13:50 ヨガ Wakako 14:05 ~ 14:45 水中ウォーク Wakako	13 11:00 ~ 11:50 ヨガ Mari 14:30 ~ 15:20 ピラティス Tepei
14 11:00 ~ 11:50 モーニングヨガ Yuki 14:00 ~ 14:50 ZUMBA Mari	15 11:00 ~ 11:50 モーニングヨガ Yuki 14:30 ~ 15:20 バランスボール Chikako 15:00 ~ 15:50 ヨガ Mari 19:10 ~ 20:00 ZUMBA Emi	16 11:00 ~ 11:50 バランスボール Michiko 14:00 ~ 14:50 ピラティス Yuki 15:00 ~ 15:50 ヨガ Mari 19:10 ~ 20:00 チャレンジエアロ Shigeru	17 (休館日)	18 11:00 ~ 11:50 アロマヨガ Wakako 14:00 ~ 14:50 ピラティス Yukiko 15:00 ~ 15:50 ヨガ Yukiko 19:10 ~ 20:00 ベーシックエアロ Yoshiko	19 11:00 ~ 11:50 バランスボール Wakako 14:00 ~ 14:50 バランスボール Michiko 15:00 ~ 15:50 ZUMBA Michiko 19:10 ~ 20:00 AQUAZUMBA Michiko	20 10:30 ~ 11:20 スローエアロビクス Shigeru 14:30 ~ 15:20 ピラティス Tepei
21 11:00 ~ 11:50 ピラティス Yuki 14:00 ~ 14:50 ZUMBA Mari	22 11:00 ~ 11:50 モーニングヨガ Yuki 14:30 ~ 15:20 バランスボール Chikako 15:00 ~ 15:50 ヨガ Mari 19:10 ~ 20:00 ZUMBA Emi	23 11:00 ~ 11:50 バランスボール Michiko 14:00 ~ 14:50 ピラティス Yuki 15:00 ~ 15:50 ZUMBA Mari 19:10 ~ 20:00 チャレンジエアロ Shigeru	24 (休館日)	25 11:00 ~ 11:50 アロマヨガ Wakako 14:00 ~ 14:50 フラダンス Naomi 15:00 ~ 15:50 ピラティス Yukiko 19:10 ~ 20:00 ベーシックエアロ Yoshiko	26 11:00 ~ 11:50 体幹バランス Wakako 13:00 ~ 13:50 ヨガ Wakako 14:05 ~ 14:45 水中ウォーク Wakako	27 10:30 ~ 11:20 スローエアロビクス Shigeru 14:30 ~ 15:20 ピラティス Tepei
28 11:00 ~ 11:50 モーニングヨガ Yuki 14:00 ~ 14:50 ZUMBA Mari	29 11:00 ~ 11:50 モーニングヨガ Yuki 14:30 ~ 15:20 バランスボール Chikako 15:00 ~ 15:50 ヨガ Mari 19:10 ~ 20:00 ZUMBA Emi	30 11:00 ~ 11:50 バランスボール Michiko 14:00 ~ 14:50 ピラティス Yuki 15:00 ~ 15:50 ヨガ Mari 19:10 ~ 20:00 チャレンジエアロ Shigeru	31 (休館日)			

レッスンスタジオ
 プール (バーデゾーン)