

2025年 7月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1 10:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子	2	3 10:30～(50分)定員:22 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子	4 10:30～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子 14:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子 19:10～(50分)定員:22 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	5 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 13:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平
6 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:尾山 亮 11:30～(50分)定員:18 簡単ステップ 講師:尾山 亮	7 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島 友紀 14:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:宮崎 周子 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	8 10:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子	9	10 10:30～(50分)定員:22 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10～(50分)定員:18 リフレッシュヨガ 講師:笹島 里映子	11 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 14:30～(50分)定員:15 フラダンス 講師:中浜 直美 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	12 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 13:00～(50分)定員:17 ZUMBA 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:小野 徹平
13 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:尾山 亮 11:30～(50分)定員:18 脂肪Burn 講師:尾山 亮	14 10:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 14:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:宮崎 周子 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	15 10:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子	16	17 10:30～(50分)定員:22 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子	18 10:30～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子 13:30～(50分)定員:18 脂肪Burn 講師:尾山 亮 19:10～(50分)定員:22 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	19 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平
20 13:00～(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子 14:30～(50分)定員:18 ベーシックエアロ 講師:宮西 好子	21 10:30～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲 13:00～(50分)定員:18 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	22 10:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子	23	24 10:30～(50分)定員:22 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10～(50分)定員:18 リフレッシュヨガ 講師:笹島 里映子	25 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 14:30～(50分)定員:16 フラダンス 講師:中浜 直美 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	26 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 13:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平
27 10:30～(50分)定員:18 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 13:00～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	28 10:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 14:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:宮崎 周子 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	29 10:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子	30	31 10:30～(50分)定員:22 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子		