

2025年 8月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					10:30～(50分)定員:18 ポルドブラ 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 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	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 16:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:上田 真理
3	4	5	6	7	8	9
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	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	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		10:30～(50分)定員:22 プール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	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	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 strongnation 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平
10	11	12	13	14	15	16
10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 11:30～(50分)定員:18 ポルドブラ 講師:笹島 里映子 12:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子	10:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 13:00～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲 14:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	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		10:30～(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子 19:10～(50分)定員:18 ポルドブラ 講師:笹島 里映子	10:30～(50分)定員:18 ポルドブラ 講師:笹島 里映子 13:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:池上 咲子	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 strongnation 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲
17	18	19	20	21	22	23
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	10:20～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 14:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	10:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 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		10:30～(50分)定員:22 プール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	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	10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 11:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平
24	25	26	27	28	29	30
	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	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		10:30～(50分)定員:22 プール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 ポルドブラ 講師:笹島 里映子	10:30～(50分)定員:18 ポルドブラ 講師:笹島 里映子 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	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 strongnation 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平
31						
10:30～(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子 11:30～(50分)定員:16 ベーシックエアロ 講師:宮西 好子 12:40～(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子						