## 2025年 8月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	±
H	73	^	A.	70	<u> </u>	_
					【 10:30~(50分)定員:18 ポルドブラ 講師:笹島 里映子 【4:30~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子 【9:10~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	モーニングヨガ 講師: 笹島 里映子
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	ピラティス 講師: 舟山 葵	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 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	10:30~(50分)定員:18 モーニングョガ 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	モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 I3:00~(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲
10	11	12	13	14	15	16
I 0:30~(50分) <mark>定員:18</mark> モーニングョガ 講師:笹島 里映子	I 0:30~(50分) <mark>定員:   8</mark> ピラティス 講師:舟山 葵	I 0:30~(50分) <mark>定員:16</mark> バランスボール 講師:吉浦 美智子		I 0:30~(50分) <mark>定員:22</mark> プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	I 0:30~(50分) <mark>定員:18</mark> ポルドブラ 講師:笹島 里映子	I 0:30~(50分) <mark>定員:18</mark> モーニングョガ 講師:笹島 里映子
	13:00~(50分) <mark>定員:18</mark>   strongnation  講師:野岸 靖憲			14:30~(50分)定員:15   骨格メイク リスタイル   講師:宮西 好子	I 3:00~(50分) <mark>定員:18</mark> ZUMBA 講師:吉浦 美智子	13:00~(50分) <mark>定員:18</mark>   strongnation  講師:野岸 靖憲
I 2:30~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子	I 4:00~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	19:10~(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子		I 9: I 0~(50分)定員: I 8 ポルドブラ 講師: 笹島 里映子	14:30~(50分)定員:18   ヨガ   講師:池上 咲子	14:30~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲
17	18	19	20	21	22	23
I 0:30~(50分) <mark>定員:18</mark> 美BodyWave 講師:野岸 靖憲	ZUMBA 講師:多々見 絵美	I 0:30~(50分) <mark>定員:18</mark> ZUMBA 講師: 多々見 絵美		I 0:30~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	I 0:30~(50分) <mark>定員:18</mark> モーニングョガ 講師: 笹島 里映子	モーニングョガ 講師:笹島 里映子
strongnation 講師:野岸 靖憲	14:30~(50分)定員:18   ピラティス  講師:舟山 葵	ョガ 講師:上田 真理		ピラティス 講師:伊藤 由希子	14:30~(50分)定員:16 フラダンス 講師:中浜 直美	ZUMBÁ 講師:吉浦 美智子
4:30~(50分) <mark>定員:18</mark>   ZUMBA   講師:野岸 靖憲	19:10~(50分)定員:18   ZUMBA   講師:多々見 絵美	<b>9:   0</b> ~ (50分) <mark>定員:   5</mark> 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子		19:10~(50分)定員:18   リフレッシュヨガ   講師:笹島 里映子	I 9: I 0~(50分)定員: I 8 ZUMBA 講師: 野岸 靖憲	
24	25	26	27	28	29	30
	ピラティス 講師: 舟山 葵	I 0:30~(50分) <mark>定員:16</mark> バランスボール 講師:吉浦 美智子		I 0:30~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	ポルドブラ 講師:笹島 里映子	I 0:30~(50分)定員:18 モーニングョガ 講師: 笹島 里映子
	バランスボール 講師:宮崎 周子	14:30~(50分)定員:18   ヨガ   講師:上田 真理		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 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	13:00~(50分)定員:18   strongnation  講師:野岸 靖憲
	19:10~(50分)定員:18   ZUMBA   講師:多々見 絵美	9:10~(50分)定員:15   骨格メイク リスタイル   講師:宮西 好子		9:   0~(50分)定員:   8 ポルドブラ 講師: 笹島 里映子		
3   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 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子						