

2025年 10月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				10:30～(50分)定員:22 ブルー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 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:18 strongnation 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 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
5	6	7	8	9	10	11
16:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 17:30～(50分)定員:18 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美 18:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	10:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 14:15～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 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 16:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 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 ブルー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 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 strongnation 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 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平 19:00～(50分)定員:22 ブルーAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子
12	13	14	15	16	17	18
13:00～(50分)定員:18 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲	10:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 13:30～(50分)定員:18 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美 14:30～(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 16:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 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 ブルー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 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:18 strongnation 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 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
19	20	21	22	23	24	25
13:00～(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子 15:10～(50分)定員:22 ブルーAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子	10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島友紀 14:15～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 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 16:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 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 ブルー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 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 strongnation 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 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平 19:00～(50分)定員:22 ブルーAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子
26	27	28	29	30	31	
16:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 17:30～(50分)定員:18 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美 18:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	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 16:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 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 ブルー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 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:18 strongnation 講師:野岸 靖憲	