2025年 **IO月** レッスンスケジュール



| B | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | ± |
|--|---|---|----|---|--|---|
| | | | I | 2 | 3 | 4 |
| | | | | I 0:30~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA | ポルドブラ | I 0:30~(50分)定員:18 モーニングョガ |
| | | | | 講師:吉浦 美智子 4:30~(50分)定員: 5 | 講師:笹島 里映子 14:30~(50分)定員:18 | 講師:笹島 里映子 14:30~(50分)定員:17 |
| | | | | ピラティス 講師:伊藤 由希子 | ZUMBA 講師:吉浦 美智子 | ピラティス 講師:小野 徹平 |
| | | | | 19:10〜(50分) <mark>定員:18</mark> リフレッシュヨガ 講師:笹島 里映子 | 19:10~(50分) <mark>定員:18</mark> strongnation 講師:野岸 靖憲 | │ |
| | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| I 6:30~(50分)定員:18 | 10:30~(50分)定員:18 | ・ 【0:30~(50分)定員: 【6 | | Ⅰ0:30~(50分)定員:22 | | ・・ 10:30~(50分)定員:18 モーニングヨガ |
| ZUMBA 講師:多々見 絵美 | ピラティス 講師:舟山 葵 | バランスボール 講師:吉浦 美智子 | | プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 | 講師:笹島 里映子 | 講師:笹島 里映子 |
| 17:30 ~(50分) <mark>定員:18</mark> | 4: 5 ~ (50分)定員: 8 ZUMBA 講師: 多々見 絵美 | | | 14:30~(50分)定員:15 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 | |
| I 8:30~(50分)定員:I8 ZUMBA | 19:10~(50分)定員:18 ZUMBA | 9: 0 ~(50分) <mark>定員: 5</mark> 骨格メイク リスタイル | | 19:10〜(50分) <mark>定員:18</mark> ポルドブラ | 19:10~(50分)定員:18 strongnation | I 9:00~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA |
| 講師:多々見 絵美 | 講師:多々見 絵美 | 講師:宮西 好子 | | 講師:笹島 里映子 | 講師:野岸 靖憲 | 講師:吉浦 美智子 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 10:30~(50分)定員:18 | • • | | Ⅰ0:30~(50分)定員:22 | 10:30~(50分)定員:18 | - |
| 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 | ZUMBÁ 講師:多々見 絵美 | バランスボール 講師:吉浦 美智子 | | プールAQÙAZÚMBA 講師:吉浦 美智子 | ポルドブラ 講師:笹島 里映子 | I 0:30 ~ (50分) <mark>定員: 8</mark> モーニングョガ 講師:笹島 里映子 |
| 4:30 ~ (50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲 | 13:30~(50分)定員:18 格闘技エクササイズ 講師: 多々見 絵美 | I 6:00~(50分) <mark>定員:18</mark> Z UMBA 講師:多々見 絵美 | | | 14:30~(50分) <mark>定員:18</mark> ZUMBA 講師:吉浦 美智子 | |
| 一時中・ガナー 明忠 | 14:30~(50分)定員:18 ZUMBA | 19:10~(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル | | 19:10~(50分)定員:18 リフレッシュョガ | 19:10~(50分)定員:18 strongnation | I 6: I 0~(50分)定員: I 8 ZUMBA |
| | 講師:多々見 絵美 | 講師:宮西 好子 | | 講師:笹島 里映子 | 講師:野岸 靖憲 | 講師:上田 真理 |
| 1.0 | | | | | | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 10:30~(50分)定員:18 モーニングョガ 講師:小島友紀 | TO:30~(50分)定員:16 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 | 10:30~(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 | 10:30~(50分) <mark>定員:18</mark> モーニングョガ 講師:笹島 里映子 |
| I 4: I 0~(50分)定員: I 8 ZUMBA | I 4: I 5~(50分)定員: I 8 ZUMBA | I 6:00~(50分)定員:18 Z UMBA | | 14:30~(50分)定員: 5 ピラティス | 14:30~(50分)定員:16 フラダンス | 14:30~(50分)定員:17 ピラティス |
| | 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)定員:18 | | | | 講師:中浜 直美 19:10~(50分)定員:18 | 講師:小野 徹平 19:00~(50分)定員:22 |
| プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 | ZUMBA 講師:多々見 絵美 | 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子 | | ポルドブラ 講師:笹島 里映子 | strongnation 講師:野岸 靖憲 | プールAQÙAZÚMBA 講師:吉浦 美智子 |
| | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| I 6:30~(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 | 10:30~(50分) <mark>定員:16</mark> バランスボール 講師:吉浦 美智子 | | プールAQÙAZÚMBA | 10:30~(50分)定員:18 ポルドブラ 講師:笹島 里映子 | |
| 一時叩・タベル 私夫 | | | | 議師・三法 手がて | | |
| | 14:30~(50分)定員:16 | | | 講師:吉浦 美智子 4:30~(50分)定員:15 ピラティス | 14:30~(50分)定員:18 | |
| 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美 | | 16:00~(50分)定員: 8 ZUMBA 講師:多々見 絵美 19: 0~(50分)定員: 5 | | 4:30~(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)定員:18 | | |
| 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美 | 14:30~(50分) <mark>定員:16</mark> バランスボール 講師:宮崎 周子 | I 6:00~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 | | 4:30~(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 | I 4:30~(50分) <mark>定員: I 8</mark> ZUMBA 講師:吉浦 美智子 | |
| 格闘技エクササイズ 講師: 多々見 絵美 I 8:30~(50分)定員: 18 ZUMBA | 4:30~(50分)定員: 6 バランスボール 講師:宮崎周子 9: 0~(50分)定員: 8 ZUMBA | 16:00~(50分)定員:18 Z UMB A 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル | | 4:30~(50分)定員: 5 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)定員: 8 リフレッシュョガ | 14:30~(50分)定員:18 | |
| 格闘技エクササイズ 講師: 多々見 絵美 I 8:30~(50分)定員: 18 ZUMBA | 4:30~(50分)定員: 6 バランスボール 講師:宮崎周子 9: 0~(50分)定員: 8 ZUMBA | 16:00~(50分)定員:18 Z UMB A 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル | | 4:30~(50分)定員: 5 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)定員: 8 リフレッシュョガ | 14:30~(50分)定員:18 | |
| 格闘技エクササイズ 講師: 多々見 絵美 I 8:30~(50分)定員: 18 ZUMBA | 4:30~(50分)定員: 6 バランスボール 講師:宮崎周子 9: 0~(50分)定員: 8 ZUMBA | 16:00~(50分)定員:18 Z UMB A 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル | | 4:30~(50分)定員: 5 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)定員: 8 リフレッシュョガ | 14:30~(50分)定員:18 | |
| 格闘技エクササイズ 講師: 多々見 絵美 I 8:30~(50分)定員: 18 ZUMBA | 4:30~(50分)定員: 6 バランスボール 講師:宮崎周子 9: 0~(50分)定員: 8 ZUMBA | 16:00~(50分)定員:18 Z UMB A 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル | | 4:30~(50分)定員: 5 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)定員: 8 リフレッシュョガ | 14:30~(50分)定員:18 | |
| 格闘技エクササイズ 講師: 多々見 絵美 I 8:30~(50分)定員: 18 ZUMBA | 4:30~(50分)定員: 6 バランスボール 講師:宮崎周子 9: 0~(50分)定員: 8 ZUMBA | 16:00~(50分)定員:18 Z UMB A 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル | | 4:30~(50分)定員: 5 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)定員: 8 リフレッシュョガ | 14:30~(50分)定員:18 | |
| 格闘技エクササイズ 講師: 多々見 絵美 I 8:30~(50分)定員: 18 ZUMBA | 4:30~(50分)定員: 6 バランスボール 講師:宮崎周子 9: 0~(50分)定員: 8 ZUMBA | 16:00~(50分)定員:18 Z UMB A 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)定員:15 骨格メイク リスタイル | | 4:30~(50分)定員: 5 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10~(50分)定員: 8 リフレッシュョガ | 14:30~(50分)定員:18 | |