

## 2025年 12月 レッスンスケジュール

アスロン 健康増進センター

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 10:30~(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 19:10~(50分)定員:15 骨格メイクリスタイル 講師:宮西 好子	3	4 10:30~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 12:30~(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 リフレッシュヨガ 講師:笹島 里映子	5 10:30~(50分)定員:18 ポルドブラ 講師:笹島 里映子 15:30~(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	6 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
7 10:30~(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島 友紀 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	8 10:30~(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 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	9 10:30~(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 19:10~(50分)定員:15 骨格メイクリスタイル 講師:宮西 好子	10	11 10:30~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 12:30~(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 ポルドブラ 講師:笹島 里映子	12 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	13 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 16:00~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子
14 13:00~(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 14:00~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子 15:00~(50分)定員:18 strongnation 講師:吉浦 美智子	15 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	16 10:30~(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 19:10~(50分)定員:15 骨格メイクリスタイル 講師:宮西 好子	17	18 10:30~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 12:30~(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 リフレッシュヨガ 講師:笹島 里映子	19 10:30~(50分)定員:18 ポルドブラ 講師:笹島 里映子 15:30~(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	20 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:15 ZUMBA 講師:上田 真理
21 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 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲	22 10:30~(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 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	23 10:30~(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 19:10~(50分)定員:15 骨格メイクリスタイル 講師:宮西 好子	24	25 10:30~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 12:30~(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 ポルドブラ 講師:笹島 里映子	26 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:18 ベーシックエアロ 講師:宮西 好子 19:10~(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲	27 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 18:00~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子
28 10:30~(50分)定員:15 骨格リメイクスタイル 講師:宮西 好子 11:40~(50分)定員:18 ヨガ 講師:笹島 里映子 13:00~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子	29 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: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	30 10:30~(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 11:30~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子	31			