

2026年 1月 レッスンスケジュール


 健康増進センター
アスロン

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
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 ZUMBA 講師:多々見 絵美 17:00~(50分)定員:18 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美	10:30~(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 15:30~(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 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 15:00~(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 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:15 フラダンス 講師:中浜 直美 19:10~(50分)定員:18 strongnati 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 18:00~(50分)定員:22 ブルAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子
11	12	13	14	15	16	17
10:30~(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島 友紀 16:00~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 17:00~(50分)定員:18 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美	10:30~(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 13:00~(50分)定員:18 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)定員:18 strongnati 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 15:00~(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 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 15:30~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子 19:10~(50分)定員:18 strongnati 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
18	19	20	21	22	23	24
16:00~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 17:00~(50分)定員:18 格闘技エクササイズ 講師:多々見 絵美 18:00~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	10:30~(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島 友紀 15:30~(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 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 15:00~(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 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 strongnati 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 18:00~(50分)定員:22 ブルAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子
25	26	27	28	29	30	31
10:30~(50分)定員:15 ストレッチ&ポール 講師:宮西 好子 11:40~(50分)定員:16 ペーシックエアロ 講師:宮西 好子 18:00~(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 15:30~(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 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 15:00~(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 19:10~(50分)定員:15 骨格メイクリスタイル 講師:宮西 好子		13:00~(50分)定員:18 シェイプUP 講師:尾山 亮 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 13:00~(50分)定員:18 シェイプUP 講師:尾山 亮 19:10~(50分)定員:18 strongnati 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