

# 2026年 3月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	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 サークルモビリティ 講師:吉浦美智子 14:00~(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:16 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子		10:30~(50分)定員:22 プール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 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 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	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
8	9	10	11	12	13	14
10:30~(50分)定員:16 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子 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 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:16 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子		10:30~(50分)定員:22 プール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	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 18:00~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦美智子
15	16	17	18	19	20	21
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 サークルモビリティ 講師:吉浦美智子 14:00~(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:16 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子		10:30~(50分)定員:22 プール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 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:小島友紀 13:00~(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲 14:30~(50分)定員:18 ZUMBA 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
22	23	24	25	26	27	28
10:30~(50分)定員:16 ボールで身体アップ 講師:宮西 好子 11:40~(50分)定員:18 ベーシックエアロ 講師:宮西 好子 18:30~(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 15:30~(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 19:10~(50分)定員:16 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子		10:30~(50分)定員:22 プールAQUAZUMBA 講師:吉浦美智子 13:00~(50分)定員:18 ファイトシェイプ 講師:尾山 亮 14:30~(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子	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: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 18:30~(50分)定員:18 ポルドブラ 講師:笹島 里映子
29	30	31				
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 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:18 モーニングヨガ 講師:尾山 亮 15:00~(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山葵 19:10~(50分)定員:16 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子				