

2020年9月(1ST)

月	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	9:55	ヴィンヤサヨガ45	由香	12	13		12
	11:15	ホットヨガ50	由香	26	32		24
	12:35	ソフツヨガ50	CHIHIRO	30	26		26
	13:55	ホットヨガ45	Aoi	32	28	祝日	19
	15:10	イシュタヨガ45	Aoi	20	19		9
	19:00	ピラーヨガ50	Keiko	11	12		18
	20:30	リラククスヨガ45	かおり	14	10		12

水	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:00	ピラティス ベーシック	花井 美智子	21	20	27	18	14
	11:15	ソフツヨガ45	花井 美智子	19	20	28	26	18
	14:15	リラククスヨガ45	由香	27	28	22	24	19
	15:30	ボディコンディ ショニング45	由香	19	18	20	20	22
	18:30	骨盤ビューティ ーヨガ45	Chii	22	24	23	26	22
	20:10	バーカンメソッド ヨガ60	YUKI	12	11	16	11	18
	21:30	ホットヨガ45	YUKI	10	16	11	12	11

金	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:05	バーカンメソッド ヨガ50	みや	27	24	28	33
	11:25	ホットヨガ45	みや	16	18	20	19
	13:15	ストレッツヨガ50	かおり	27	16	18	15
	14:45	バーカンメソッド ヨガ60	CHIHIRO	26	16	21	19
	19:55	ヴィンヤサヨガ50	山下 綿実	23	26	22	27
	21:20	ソフツヨガ45	山下 綿実	18	22	19	18

火	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22	29
	9:45	ピフイラティス45	YUKI	19	26			
	11:00	ハタヨガ45	かおり	17	22			
	12:15	シェイプアップ ヨガ60	かおり	18	17			
	13:40	ソフツヨガ50	三船 麻里子	21	17	祝日	祝日	
	15:00	リラククスヨガ45	Keiko	25	27			
	18:45	ソフツヨガ45	YUKI	10	15			
	20:00	ホットヨガ50	YUKI	20	21			
21:20	リセットヨガ45	JUNKO	9	9				

木	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	9:45	ゆるりヨガ45	Aoi	19	25	16	14
	11:00	ソフツヨガ45	Aoi	23	22	24	18
	12:15	ボディコンディ ショニング45	由香	22	29	22	28
	13:30	バーカンメソッド ヨガ60	由香	29	31	27	30
	19:25	バーカンメソッド ヨガ60	CHIHIRO	29	27	26	26
	20:45	陰ヨガ45	CHIHIRO	12	8	13	14

土	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	10:15	ハタヨガ フロー45	YO-KO	35	35	35	35
	11:30	リラククスヨガ45	YO-KO	13	34	27	27
	12:45	骨盤ヨガ50	かおり	18	17	22	19
	14:20	陰ヨガ45	CHIHIRO	17	21	31	26
15:35	ハタヨガ60	CHIHIRO	29	17	34	30	

日	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:30	Haatha classc60	築地 サヤカ	32	35	32	29
	12:00	Deep Relax45	築地 サヤカ	20	17	17	23
	13:20	Slow vinyasa45	築地 サヤカ	16	23	22	26
	14:35	リンパヨガ45	なおき	15	23	15	18
	16:00	ヴィンヤサヨガ50	山下 綿実	20	35	31	35
17:20	ソフツヨガ45	山下 綿実	23	30	27	30	

2020年9月(2nd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
						祝日	
	10:30	ボディバランス 9.5EX	MIKA	11	15		10
	11:45	バレボ®	塚本 晃司	21	21		20
	13:00	バレエ初級	塚本 晃司	21	21		21
	14:15	オキシジェノ45	Saki	11	13		9
	19:15	ストレッチヨガ45	かおり	6	3		5
	21:20	R&B 入門・初級	KNG	14	13		12

水	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:30	リトモス60	細島 彩夏	15	21	19	15	17
	11:50	ステップディスカリー	清水 亜佐子	9	13	11	10	9
	14:10	ニューロン体操®	mana	7	7	8	7	9
	17:30	はじめてHIPHOP	Cha	9	11	14	10	15
	18:30	HIPHOP 初級	Cha	18	19	21	15	17
	20:15	バレエ初級	城 聖子	15	15	20	20	19

金	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:30	太極拳	内山 あゆみ	21	21	21	21
	11:45	パワースタイル初級	花井 美智子	20	12	11	18
	13:00	バレエ初級	ai	21	21	21	20
	14:20	ベリーグダンス 初中級	MILLA	13	15	14	14
	18:50	メガダンス45	MIZUKI	15	11	12	11
	20:05	リトモス45	守屋 直樹	13	16	19	15
	21:20	HOUSE 入門・初級	聖治	9	7	12	8

火	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22	29
						休館日	祝日	
	10:35	オキシジェノ45	瀬沼 靖博	21	21			21
	11:50	ファイドウ45	瀬沼 靖博	17	19			21
	13:05	フラダンス 初中級	中川 真由美	21	21			
	14:20	HOUSE 入門・初級	聖治	14	12			15
	19:20	ファイドウ45	Saki	21	21			18
	20:35	X65 45	なおき	16	15			17

木	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	11:30	バレエ 入門・基礎	城 聖子	21	21	21	21
	13:20	ジャズダンス 基礎	聖治	13	14	13	14
	14:35	ジャズダンス 入門・初級	聖治	13	14	13	15
	15:50	フラダンス 入門・初級	藤井 田代子	21	21	19	21
	19:00	オキシジェノ30	Saki	7	8	9	9
	20:00	HIPHOP初級	KNG	20	20	21	17
	21:15	X65 45	Saki	11	9	12	10

土	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	10:45	エアロビュア	MIZUKI	5	6	5	3
	12:45	くつろぎヨガ45	友里恵	15	19	18	22
	14:10	ステップディスカリー45	なおき	10	8	12	12
	15:25	フリースタイル 入門・初級	HITOMI	13	9	10	代行
	16:40	Figure 8	HITOMI	16	12	15	代行

日	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	11:15	ロックダンス基礎	赤地 寿美	17	17	15	17
	12:15	ロックダンス 初中級	赤地 寿美	19	16	16	18
	13:30	VIPR	宮里 康平				
	14:35	バレエ初級	中尾 茜	21	21	21	21
	15:50	ポワント基礎	中尾 茜	18	19	19	20
	16:50	気功&太極拳	加藤 恵実	10	11	9	9

2020年9月(3rd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	10:30	氣功	服部 茂夫	3	3		3
	11:45	美容体操 9.5EX	MIKA	8	17		12
	13:00	タヒチアンダンス 入門・初級	Tsubaki	13	17		18
	14:15	ZUMBA®	SABURI	16	19	祝日	22
	19:30	エアロダンスカバリー	MIZUKI	9	4		2
	21:25	メガダンス30	HANAKO	10	12		11

水	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:30	ボディシェイプ サーキット45	清水 亜佐子	24	27	28	28	24
	11:45	パワー カーディオ30	SHOKO	21	15	17	19	12
	13:00	ユーバウンド30	SHOKO	17	20	16	15	13
	14:15	リンパ コンディショニング	周田 洋子	12	11	13	9	15
	16:30	アシタタガヨガ 1stプレイリー30	みや	18	16	21	18	17
	19:00	オキシジェノ45	鳴海	12	10	10	8	7
	20:15	パワー カーディオ45	鳴海	18	14	17	12	17
	21:30	ファイドウ45	鳴海	22	22	23	16	24

金	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:20	ベルビック ストレッチ60	佐竹 真利子	11	10	13	19
	11:35	ステップ ダンスカバリー	佐竹 真利子	13	14	12	13
	12:50	エアロ ダンスカバリー	花井 美智子	27	25	22	25
	14:05	メガダンス45	鈴木 玲奈	23	22	19	15
	16:20	ファイドウ45	Saki	11	11	13	12
	20:15	ファイドウ45		28	28	28	28
21:45	ユーバウンド30	潮沼 靖博	15	20	20	20	

火	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22	29
	10:20	メガダンス30	yuki	26	24			22
	11:35	Dance Fit30	yuki	27	28			28
	12:50	オリジナル エアロ30	石塚 直樹	27	26	休館日	祝日	12
	14:05	ユーバウンド45	石塚 直樹	16	19			15
	20:15	メガダンス30	AKO	27	26			24
21:30	HIP HOP 入門・初級	赤地 寿美	7	7			10	

木	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	10:20	HIPHOP 入門・初級	赤地 寿美	17	17	17	17
	11:35	ピラティス ベージュ	赤地 寿美	16	18	18	14
	12:50	ZUMBA®	しづえ	19	19	18	16
	14:05	筋膜リリース45	しづえ	21	20	19	14
	20:00	メガダンス45	MIZUKI	9	5	7	5
21:15	リトモス45	長沼 淳子	21	26	28	27	

土	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	9:30	音感 コンディショニング	NAMEIE	21	20	14	20
	10:45	ZUMBA®	NAMEIE	19	13	12	21
	12:00	リトモス60	長沼 淳子	27	27	16	28
	13:15	ユーバウンド30	なおき	3	15	17	18
	14:15	トータル コンディショニング	松田 由美	28	28	28	26
16:30	ボディケア	松田 由美	28	28	27	25	

日	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:25	ピラティス ベージュ	赤地 寿美	18	16	14	13
	11:50	X55 45	Saki	18	14	13	16
	13:10	ベルビック ストレッチ	松永 尚子	14	16	11	17
	14:25	ファイドウ45	潮沼 靖博	28	28	28	28
16:45	ユーバウンド45	なおき	20	19	20	20	