

# 2020年10月(1ST)

月	開始時間	レッスン名	担当名	6	12	19	26	
	9:55	ヴィンヤサヨガ45	由香	14				
	11:10	ホットヨガ50		21				
	12:35	ソフトラックスヨガ50	CHIHIRO	32				
	13:55	ホットヨガ45	Aoi	18				
	15:10	イシュタヨガ45		9				
	18:00	ピラーヨガ60	Keiko	17				
	20:30	リラククスヨガ45	かおり	16				

水	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28	
	10:00	ピラティスベーシック	花井 美智子	19				
	11:15	ソフトラックスヨガ45		27				
	12:50	ファンクショナルコンディショニング	井上	31				
	14:15	リラククスヨガ45	由香	19				
	15:30	ボディコンディショニング45		19				
	18:30	骨盤ビューティーヨガ45	Chli	14				
	20:10	バーカンプラティスヨガ60	YUKI	10				
	21:30	ホットヨガ45		12				

金	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:05	バーカンプラティスヨガ60	みや	24	26			
	11:25	ホットヨガ45		21	21			
	13:15	ストレッチヨガ60	かおり	25	19			
	14:45	バーカンプラティスヨガ60	CHIHIRO	26	19			
	19:15	ヴィンヤサヨガ60	山下 穂実	17	16			
	20:35	ソフトラックスヨガ45		24	14			

火	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27	
	9:45	ピラティス45	YUKI	20				
	11:00	ハタヨガ45	かおり	16				
	12:15	シェイプアップヨガ60		14				
	13:40	ソフトラックスヨガ60	三船 麻里子	20				
	15:00	リラククスヨガ45	Keiko	23				
	18:45	ソフトラックスヨガ45	YUKI	13				
	20:00	ホットヨガ50		18				
21:20	リセットヨガ45	JUNKO	6					

木	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22	29
	9:45	ゆるりヨガ45	Aoi	17	16			
	11:00	ソフトラックスヨガ45		28	22			
	12:15	ボディコンディショニング45	由香	25	25			
	13:30	バーカンプラティスヨガ60		26	27			
	14:50	ファンクショナルコンディショニング	遠藤	15	15			
	19:25	バーカンプラティスヨガ60	CHIHIRO	29	33			
	20:45	陰ヨガ45		7	7			

土	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24	31
	10:15	ハタヨガフロー45	YO-KO	35	35			
	11:30	リラククスヨガ45		27	30			
	12:45	骨盤ヨガ60	かおり	20	16			
	14:20	陰ヨガ45	CHIHIRO	15	18			
	15:35	ハタヨガ60		30	30			

日	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25	
	10:30	Hatha classio50	菜地 サヤカ	30	28			
	12:00	Deep Relax45		17	16			
	13:20	Slow vinyasa45		17	21			
	14:35	リンバヨガ45	なおき	10	5			
	16:00	ヴィンヤサヨガ60	山下 穂実	34	35			
17:20	ソフトラックスヨガ45	山下 穂実	24	28				

# 2020年10月(2nd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	10:00	ボディバランス9.5EX	MIKA	14			
	11:45	バレボe	塚本 晃司	21			
	13:00	バレエ初級		21			
	14:15	オキシジェノ45	Saki	11			
	19:00	ファイドウ45	佐藤 真	16			
	20:15	腹墊	STAFF	5			
	21:00	R&B入門・初級	KNG	16			

水	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	10:30	リトモス45	細島 彩夏	20			
	11:50	ステップダンスカントリー	清水 亜佐子	11			
	14:05	x55 45	なおき	7			
	15:20	エアロダンスカントリー		6			
	17:30	はじめてHIPHOP	Cha	13			
	18:30	HIPHOP初級	Cha	21			
	20:15	バレエ初級	城 聖子	21			

金	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:30	ベロビクトレクサ40	佐竹 真利子	18	12			
	11:45	パワーヨガ初級	花井 美智子	17	19			
	13:00	バレエ初中級	ai	21	21			
	14:20	ベリーダンス 初中級	MILLA	11	17			
	18:50	メガダンス45	MIZUKI	15	16			
	20:05	リトモス45	守屋 直樹	21	19			
	21:20	HOUSE 入門・初級	聖治	14	10			

火	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:35	オキシジェノ45	瀬沼 靖博	21			
	11:50	ファイドウ45	瀬沼 靖博	15			
	13:05	フラダンス 初中級	中川 真由美	21			
	14:20	HOUSE 入門・初級	聖治	13			
	18:20	オキシジェノ30	Saki	7			
	19:20	ファイドウ45		21			
	20:35	X55 45		18			

木	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22	29
	11:30	バレエ 入門・基礎	城 聖子	21	21			
	13:20	ジャズダンス 基礎	聖治	15	13			
	14:35	ジャズダンス 入門・初級		15	15			
	15:50	フラダンス 入門・初級	藤井 田代子	21	21			
	18:45	リンパヨガ45	なおき	13	6			
	20:00	HIPHOP初級	KNG	15	16			
	21:15	X55 45	なおき	18	8			

土	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24	31
	10:15	エアロビュア	MIZUKI	7	9			
	11:25	ファイドウ45	佐藤 真	20	20			
	12:45	くつろぎヨガ45	友里 恵	21	21			
	14:00	x55 45	なおき	16	18			
	15:25	フリースタイル 入門・初級	HITOMI	11	9			
	16:40	Figure 8	HITOMI	14	10			

日	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	11:15	ロックダンス基礎	赤地 寿美	15	16		
	12:15	ロックダンス 初中級	赤地 寿美	17	18		
	13:30	メガダンス30	MIZUKI	11	13		
	14:35	バレエ初中級	中尾 茜	21	21		
	15:50	ボワント基礎	中尾 茜	18	20		
	16:50	気功&太極拳	加藤 恵実	9	10		

# 2020年10月(3rd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	11:45	エアロディスクカバリ45	MIZUKI	11			
	13:00	タヒチアンダンス 入門・初級	Tsubaki	19			
	14:15	メガダンス45	MIZUKI	23			
	19:55	メガダンス45	HANAKO	28			
	21:10	パワーカーディオ45	佐藤 眞	7			

水	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	10:30	ボディシェイプ サーキット45	清水 亜佐子	25			
	11:45	パワーカー ディオ45	佐藤 眞	17			
	13:00	ユーバウンド45		12			
	14:15	リンパ コンディショニング	周田 洋子	12			
	15:30	アシュタンゴヨガ 1stプライマリ-50	みや	14			
	19:00	ユーバウンド45	瀬沼 靖博	19			
	20:15	パワー カーディオ45	鳴海	16			
	21:30	ファイドウ45	鳴海	14			

金	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:20	太極拳	内山 あゆみ	23				
	11:35	ステップ ディスクカバリ	佐竹 真利子	15				
	12:50	エアロ ディスクカバリ	花井 美智子	27				
	14:05	メガダンス45	鈴木 玲奈	21				
	15:20	ファイドウ45	Saki	15				
	20:30	ファイドウ45	瀬沼 靖博	28				
	21:45	ユーバウンド30		20				

火	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:20	メガダンス45	yuki	22			
	11:35	Dance Fit45		19			
	12:50	オリジナル エアロ30	石塚 直樹	22			
	14:05	ユーバウンド45		15			
	20:15	メガダンス45	AKO	28			
21:30	HIP HOP 入門・初級	赤地 寿美	10				

木	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22	29
	10:20	HIPHOP 入門・初級	赤地 寿美	19	18			
	11:35	ピラティス ペーシック	赤地 寿美	17	15			
	12:50	ZUMBA®	しづえ	17	19			
	14:05	筋膜リリース45	しづえ	17	14			
	20:00	ユーバウンド45	なおき	13	10			
21:15	リトモス45	長沼 淳子	28	28				

土	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24	31
	10:30	有酸素コンディショニング	NAMIE	26				
	11:45	リトモス45	長沼 淳子	28				
	13:00	パワーカーディオ45	佐藤 眞	22				
	14:15	トータル コンディショニング	松田 由美	23				
	15:30	ボディケア	松田 由美	20				

日	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:25	ピラティス ペーシック	赤地 寿美	16	15		
	11:50	X65 45	Saki	15	13		
	13:10	ベルビック ストレッチ	松永 尚子	10	13		
	14:25	ファイドウ45	瀬沼 靖博	25	24		
	15:45	ユーバウンド45	なおき	20	20		
17:00	ステップディスクカバリ	14		8			