

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 | 祝日 | |
| | 11:15 | ホットヨガ50 | 由香 | 26 | 32 | | |
| | 12:35 | ソフトヨガ50 | CHIIHIRO | 30 | 26 | | |
| | 13:55 | ホットヨガ45 | Aoi | 32 | 28 | | |
| | 15:10 | イシュタヨガ45 | Aoi | 20 | 19 | | |
| | 19:00 | ピラーヨガ50 | Keiko | 11 | 12 | | |
| | 20:30 | リラククスヨガ45 | かおり | 14 | 10 | | |

| 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 | | | |
| | 11:15 | ソフトヨガ45 | 花井 美智子 | 19 | 20 | | | |
| | 14:15 | リラククスヨガ45 | 由香 | 27 | 28 | | | |
| | 15:30 | ボディコンディショニング45 | 由香 | 19 | 18 | | | |
| | 18:30 | 骨盤ビューティーヨガ45 | Chii | 22 | 24 | | | |
| | 20:10 | バーカネメソッドヨガ50 | YUKI | 12 | 11 | | | |
| | 21:30 | ホットヨガ45 | YUKI | 10 | 16 | | | |

| 金 | 開始時間 | レッスン名 | 担当名 | 4 | 11 | 18 | 25 |
|---|-------|--------------|----------|----|----|----|----|
| | 10:05 | バーカネメソッドヨガ50 | みや | 27 | 24 | | |
| | 11:25 | ホットヨガ45 | みや | 16 | 18 | | |
| | 13:15 | ストレッチヨガ50 | かおり | 27 | 16 | | |
| | 14:45 | バーカネメソッドヨガ50 | CHIIHIRO | 26 | 16 | | |
| | 19:55 | ヴィンヤサヨガ50 | 山下 綿実 | 23 | 26 | | |
| | 21:20 | ソフトヨガ45 | 山下 綿実 | 18 | 22 | | |

| 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 | 休館日 | 祝日 | |
| | 11:00 | ハタヨガ45 | かおり | 17 | 22 | | | |
| | 12:15 | シェイプアップヨガ50 | かおり | 18 | 17 | | | |
| | 13:40 | ソフトヨガ50 | 三船 麻里子 | 21 | 17 | | | |
| | 15:00 | リラククスヨガ45 | Keiko | 25 | 27 | | | |
| | 18:45 | ソフトヨガ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 | | |
| | 11:00 | ソフトヨガ45 | Aoi | 23 | 22 | | |
| | 12:15 | ボディコンディショニング45 | 由香 | 22 | 29 | | |
| | 13:30 | バーカネメソッドヨガ50 | 由香 | 29 | 31 | | |
| | 19:25 | バーカネメソッドヨガ50 | CHIIHIRO | 29 | 27 | | |
| | 20:45 | 陰ヨガ45 | CHIIHIRO | 12 | 8 | | |

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

| 日 | 開始時間 | レッスン名 | 担当名 | 6 | 13 | 20 | 27 |
|-------|---------|-----------------|--------|----|----|----|----|
| | 10:30 | Hatha classic50 | 築地 サヤカ | 32 | 35 | | |
| | 12:00 | Deep Relax45 | 築地 サヤカ | 20 | 17 | | |
| | 13:20 | Slow vinyasa45 | 築地 サヤカ | 16 | 23 | | |
| | 14:35 | リンバヨガ45 | なおき | 15 | 23 | | |
| | 16:00 | ヴィンヤサヨガ50 | 山下 綿実 | 20 | 35 | | |
| 17:20 | ソフトヨガ45 | 山下 綿実 | 23 | 30 | | | |

2020年9月(2nd)

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

| 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 | | | |
| | 11:50 | ステップディスカバー | 清水 亜佐子 | 9 | 13 | | | |
| | 13:05 | VIPR | ABE | | | | | |
| | 14:10 | ニューロン体操® | mana | 7 | 7 | | | |
| | 17:30 | はじめてHIPHOP | Cha | 9 | 11 | | | |
| | 18:30 | HIPHOP 初級 | Cha | 18 | 19 | | | |
| | 20:15 | バレエ初級 | 城 聖子 | 15 | 15 | | | |

| 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 | 23 | 24 | | |
| | 11:45 | パワーヨガ初級 | 花井 美智子 | 20 | 12 | | |
| | 13:00 | バレエ初級 | ai | 21 | 21 | | |
| | 14:20 | ベリーダンス 初中級 | MILLA | 13 | 15 | | |
| | 18:50 | メガダンス45 | MIZUKI | 15 | 11 | | |
| | 20:05 | リトモス45 | 守屋 直樹 | 13 | 16 | | |
| | 21:20 | HOUSE 入門・初級 | 聖治 | 9 | 7 | | |

| 火 | 開始時間 | レッスン名 | 担当名 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
|---|-------|-------------|--------|----|----|-----|----|----|
| | 10:35 | オキシジェノ45 | 瀬沼 靖博 | 21 | 21 | 休館日 | 祝日 | |
| | 11:50 | ファイドウ45 | 瀬沼 靖博 | 17 | 19 | | | |
| | 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 | | | |
| | 19:20 | ファイドウ45 | Saki | 21 | 21 | | | |
| | 20:35 | X55 45 | なおき | 16 | 15 | | | |

| 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 | | |
| | 13:20 | ジャズダンス 基礎 | 聖治 | 13 | 14 | | |
| | 14:35 | ジャズダンス 入門・初級 | 聖治 | 13 | 14 | | |
| | 15:50 | フラダンス 入門・初級 | 藤井 田代子 | 21 | 21 | | |
| | 19:00 | オキシジェノ30 | Saki | 7 | 8 | | |
| | 20:00 | HIPHOP初級 | KNG | 20 | 20 | | |
| | 21:15 | X55 45 | Saki | 11 | 9 | | |

| 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 | | |
| | 12:45 | くつろぎヨガ45 | 友里恵 | 15 | 19 | | |
| | 14:10 | ステップディスカバー45 | なおき | 10 | 8 | | |
| | 15:25 | フリースタイル 入門・初級 | HITOMI | 13 | 9 | | |
| | 16:40 | Figure 8 | HITOMI | 16 | 12 | | |

| 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 | | |
| | 12:15 | ロックダンス 初中級 | 赤地 寿美 | 19 | 16 | | |
| | 13:30 | VIPR | 宮里 康平 | | | | |
| | 14:35 | バレエ初級 | 中尾 茜 | 21 | 21 | | |
| | 15:50 | ポワント基礎 | 中尾 茜 | 18 | 19 | | |
| | 16:50 | 気功&太極拳 | 加藤 恵実 | 10 | 11 | | |

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 | 祝日 | |
| | 11:45 | 美容体操 9.5EX | MIKA | 8 | 17 | | |
| | 13:00 | タヒチアンダンス 入門・初級 | Tsubaki | 13 | 17 | | |
| | 14:15 | ZUMBA® | SABURI | 16 | 19 | | |
| | 19:30 | エアロデイスカバー | MIZUKI | 9 | 4 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 21:25 | メガダンス30 | HANAKO | 10 | | | | |

| 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 | | | |
| | 11:45 | パワー カーディオ30 | SHOKO | 21 | 15 | | | |
| | 13:00 | ユーバウンド30 | SHOKO | 17 | 20 | | | |
| | 14:15 | リンパ コンディショニング | 周田 洋子 | 12 | 11 | | | |
| | 15:30 | アシュタングヨガ 1stプライマリー50 | みや | 18 | 16 | | | |
| | 19:00 | オキシジェノ45 | 鳴海 | 12 | 10 | | | |
| | 20:15 | パワー カーディオ45 | 鳴海 | 18 | 14 | | | |
| | 21:30 | ファイドウ45 | 鳴海 | 22 | 22 | | | |

| 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 | | |
| | 11:35 | ステップ デイスカバー | 佐竹 真利子 | 13 | 14 | | |
| | 12:50 | エアロ デイスカバー | 花井 美智子 | 27 | 25 | | |
| | 14:05 | メガダンス45 | 鈴木 玲奈 | 23 | 22 | | |
| | 15:20 | ファイドウ45 | Saki | 11 | 11 | | |
| | 20:15 | ファイドウ45 | 瀬沼 靖博 | 28 | 28 | | |
| | 21:45 | ユーバウンド30 | | 15 | 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 | 休館日 | 祝日 | |
| | 11:35 | Dance Fit30 | yuki | 27 | 28 | | | |
| | 12:50 | オリジナル エアロ30 | 石塚 直樹 | 27 | 26 | | | |
| | 14:05 | ユーバウンド45 | 石塚 直樹 | 16 | 19 | | | |
| | 20:15 | メガダンス30 | AKO | 27 | 26 | | | |
| | 21:30 | HIP HOP 入門・初級 | 赤地 寿美 | 7 | 7 | | | |

| 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 | | |
| | 11:35 | ピラティス ベーシック | 赤地 寿美 | 16 | 18 | | |
| | 12:50 | ZUMBA® | しづえ | 19 | 19 | | |
| | 14:05 | 筋膜リリース45 | しづえ | 21 | 20 | | |
| | 20:00 | メガダンス45 | MIZUKI | 9 | 5 | | |
| | 21:15 | リトモス45 | 長沼 淳子 | 21 | 26 | | |

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

| 日 | 開始時間 | レッスン名 | 担当名 | 6 | 13 | 20 | 27 |
|---|-------|----------------|-------|----|----|----|----|
| | 10:25 | ピラティス ベーシック | 赤地 寿美 | 18 | 16 | | |
| | 11:50 | X65 45 | Saki | 18 | 14 | | |
| | 13:10 | ベルビック ストレッチ | 松永 尚子 | 14 | 16 | | |
| | 14:25 | ファイドウ45 | 瀬沼 靖博 | 28 | 28 | | |
| | 15:45 | ユーバウンド30 | なおき | 20 | 19 | | |