

# 2021年4月(1ST)

月	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	9:55	ヴァンヤサヨガ45	由香	25	19	24	22
	11:10	ホットヨガ50		27	29	29	26
	12:35	ソフトラックスヨガ50	CHIHIRO	35	33	35	27
	13:55	ホットヨガ45	Aoi	20	18	21	17
	15:10	イシュタヨガ45		14	19	12	15
	19:00	ビラヤサヨガ50	Keiko	16	14	18	14
	20:30	リラクソスヨガ45	かおり	12	8	11	13

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	25	27	28
	11:15	ソフトラックスヨガ45		22	23	26	29
	14:15	リラクソスヨガ45	由香	29	30	27	23
	15:30	ボディコンディショニング45		22	27	23	21
	18:30	骨盤ビューティーヨガ45	Chii	33	21	28	25
	20:10	バーカンメソッドヨガ50	YUKI	15	16	21	16
	21:30	リラクソスヨガ45		8	13	8	10

金	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:05	バーカンメソッドヨガ50	みや	27	29	32	32	33
	11:25	ホットヨガ45		20	22	25	22	25
	13:15	ストレッチヨガ50	かおり	18	14	21	18	30
	14:45	バーカンメソッドヨガ50	CHIHIRO	17	21	15	18	26
	19:15	ヴァンヤサヨガ50	山下 綿実	23	16	30	18	23
	20:35	ソフトラックスヨガ45		18	16	20	23	20

火	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	9:45	ピフイラティス45	YUKI	18	23	26	18
	11:00	ハタヨガ45	かおり	25	16	22	17
	12:15	シェイプアップヨガ50		17	17	15	18
	13:40	ソフトラックスヨガ50	三船 麻里子	15	12	13	14
	15:00	リラクソスヨガ45	Keiko	30	23	22	22
	18:45	ソフトラックスヨガ45	YUKI	18	17	18	15
	20:00	ホットヨガ50		15	18	21	18
	21:20	リセットヨガ45	JUNKO	10	10	9	7

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	22	22	休館日	24	祝日
	11:00	ソフトラックスヨガ45		26	28		27	
	12:15	ボディコンディショニング45	由香	22	16		19	
	13:30	バーカンメソッドヨガ50	14	16	15			
	19:25	ヴァンヤサヨガ50	山下 綿実	26	30		22	
	20:45	ソフトラックスヨガ45		17	16		23	

土	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	10:15	ハタヨガフロー45	YO-KO	35	35	35	25
	11:30	リラクソスヨガ45		35	35	35	30
	12:45	骨盤ヨガ50	かおり	32	28	28	32
	14:20	陰ヨガ45	CHIHIRO	25	31	18	30
	15:35	ハタヨガ50		32	29	25	30

日	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:30	Hatha classic50	築地 サヤカ	34	34	35	31
	12:00	Deep Relax45		23	23	18	18
	13:20	Slow vinyasa45		23	23	22	28
	16:00	ヴァンヤサヨガ50	山下 綿実	27	27	35	18
	17:20	ソフトラックスヨガ45		32	34	35	23

# 2021年4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	15	16	19	15
	11:45	BALLEVO	塚本 晃司	21	20	2	21
	13:00	バレエ初級		21	21	21	21
	14:15	オキシジェノ45	Saki	13	12	12	16
	19:00	ファイドウ45	佐藤 眞	11	15	14	16
	20:15	腹墊	STAFF	7	7	8	10
	21:00	R&B 入門・初級	KNG	21	20	18	19

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	21	20	20	16
	11:50	ステップディスカバリー	清水 亜佐子	10	15	12	14
	13:05	エアロ ディスカバリー	戸村 直毅	17	10	12	10
	14:20	X55 45		12	11	12	11
	17:30	はじめてHIPHOP	Cha	15	15	17	13
	18:30	HIPHOP 初級		21	21	21	21
	20:15	バレエ初級		城 聖子	17	19	20

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

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	21	20	19
	11:50	ファイドウ45	瀬沼 靖博	15	12	15	18
	13:05	フラダンス 初中級	中川 真由美	21	21	21	21
	14:20	HOUSE 入門・初級	聖治	18	14	13	11
	19:20	ファイドウ45	Saki	15	16	20	15
	20:35	X55 45		9	8	9	9

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	休館日	21	祝日
	13:20	ジャズダンス 基礎	聖治	17	16		13	
	14:35	ジャズダンス 入門・初級		18	18		16	
	18:45	オキシジェノ45	Saki	10	9		10	
	20:00	HIPHOP初級	KNG	16	17		18	
	21:15	X55 45	佐藤 眞	11	10		13	

土	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	10:15	エアロビュア	MIZUKI	16	17	13	13
	11:25	ファイドウ45	佐藤 眞	21	21	20	14
	12:45	くつろぎヨガ45	友里恵	21	21	19	21
	14:00	X55 45	戸村 直毅	19	15	16	17
	15:25	フリースタイル 入門・初級	HITOMI	13	11	12	6
	16:40	Figure 8		15	14	18	13

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	17	15	16	15
	12:15	ロックダンス 初中級	赤地 寿美	21	15	21	19
	13:30	メガダンス30	MIZUKI	16	14	13	17
	14:35	バレエ初中級	中尾 茜	21	21	21	21
	15:50	ポワント基礎	中尾 茜	18	18	17	20
16:50	気功&太極拳	加藤 裕一郎	10	12	8	8	

# 2020年4月(3rd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	11:45	エアロダンスカバリー45	MIZUKI	14	11	10	12
	13:00	タヒチアンダンス入門・初級	Tsubaki	21	25	27	23
	14:15	メガダンス45	MIZUKI	14	15	10	16
	19:55	メガダンス45	HANAKO	22	19	28	22
	21:10	パワーカーディオ45	佐藤 眞	11	12	11	14

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	27	25	28	28
	11:45	パワーカーディオ45	長期代行	12	9	9	9
	13:00	ユーバウンド45		18	16	15	18
	14:15	リンパコンディショニング	周田 洋子	18	14	15	16
	15:30	アシュタンガヨガ1stプライマリー90	みや	16	14	14	14
	19:00	ユーバウンド45	瀬沼 靖博	15	20	20	20
	20:15	パワーカーディオ45	佐藤 眞	18	18	21	17
	21:30	ファイドウ45		27	23	20	22

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	28	28	28	29	28
	11:35	ステップダンスカバリー	佐竹 真利子	14	16	12	10	9
	12:50	エアロダンスカバリー	花井 美智子	22	28	23	25	28
	14:05	メガダンス45	今井 仁美	16	19	20	10	25
	15:20	ファイドウ45	Saki	10	0	15	12	17
	20:30	ファイドウ45	瀬沼 靖博	22	21	27	24	20
	21:45	ユーバウンド30		13	14	17	15	12

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	長期代行	28	28	28	28
	11:35	Dance Fit45		28	27	28	28
	12:50	オリジナルエアロ45	石塚 直樹	24	24	24	19
	14:05	ユーバウンド45		10	12	9	14
	20:15	リトモス45		AKO	27	26	27
	21:30	HIPHOP入門・初級	赤地 寿美	13	11	11	11

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	20	19	休館日	19	祝日
	11:35	ピラティスベージュ	赤地 寿美	17	14		16	
	12:50	ZUMBA®	しづえ	21	21		25	
	14:05	筋膜リリース45	しづえ	18	22		19	
	15:50	フラダンス入門・初級	藤井 田代子	28	28		28	
	20:00	ユーバウンド45	佐藤 眞	16	17		18	
	21:15	リトモス45	長沼 淳子	28	28		23	

土	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	10:30	骨盤コンディショニング	NAMIE	21	20	16	11
	11:45	リトモス45	長沼 淳子	28	27	28	27
	13:00	パワーカーディオ45	佐藤 眞	18	19	17	17
	14:15	トータルコンディショニング	松田 由美	26	28	28	27
	15:30	ボディケア		26	24	26	26

日	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:25	ピラティスベージュ	赤地 寿美	21	16	23	16
	11:50	X55 45	Saki	16	17	12	14
	13:10	ベルビックストレッチ	松永 尚子	15	13	18	12
	14:25	ファイドウ45	瀬沼 靖博	25	24	27	17
	15:45	ユーバウンド45	戸村 直毅	20	17	20	19
	17:00	ステップダンスカバリー	戸村 直毅	8	8	9	9