

2021年9月(1ST)

月	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	9:55	ヴィンヤサ ヨガ45	由香	25	16	祝日	12
	11:10	ホットヨガ50		23	25		28
	12:35	ソフトラックスヨガ50	CHIIHIRO	35	30		30
	13:55	ホットヨガ45	Aoi	17	10	祝日	14
	15:10	イシュタヨガ45		17	18		17
	19:00	デトックス フローヨガ50	佳奈	16	17	祝日	19
	20:30	リラクソスヨガ45	かおり	11	16		17

水	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22	29
	10:00	ピラティス ベーシック	花井 美智子	25	26	休館日	24	28
	11:15	ソフトラックスヨガ45		23	27		24	25
	12:30	リンパヨガ45	KIRIN	12	13		15	12
	14:15	リラックスヨガ45	由香	31	23	休館日	19	16
	15:30	ボディコンディショニング45		18	17		17	20
	18:30	骨盤ビューティー ヨガ45	Chii	30	26		休館日	27
	20:10	バーカンメソッド ヨガ50	YUKI	13	12	17		16
	21:30	リラクソスヨガ45		8	9	12		8

金	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	10:05	バーカンメソッド ヨガ50	みや	27	30	31	27
	11:25	ホットヨガ45		17	20	19	15
	13:15	ストレッチヨガ50	かおり	18	18	14	22
	14:45	バーカンメソッド ヨガ50	CHIIHIRO	18	20	18	22
	19:15	ヴィンヤサ ヨガ50	山下 綿実	24	24	17	19
	20:35	ソフトラックスヨガ45		17	26	23	29

火	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	9:45	ピフイラティス45	YUKI	21	26	22	22
	11:00	ハタヨガ45	かおり	18	19	20	21
	12:15	シェイプアップ ヨガ50		13	16	12	12
	13:40	ソフトラックスヨガ50	三船 麻里子	16	18	21	15
	15:00	リラクソスヨガ45	Keiko	23	26	32	24
	18:45	ソフトラックスヨガ45	YUKI	18	18	12	18
	20:00	ホットヨガ50		21	22	25	24
	21:20	リセットヨガ45	JUNKO	7	8	10	9

木	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	9:45	ゆるりヨガ45	Aoi	24	23	28	祝日	25
	11:00	ソフトラックスヨガ45		32	20	31		29
	12:15	ボディコンディショニング45	由香	11	13	14		11
	13:30	バーカンメソッド ヨガ50	山下 綿実	19	22	20	祝日	17
	19:25	ヴィンヤサ ヨガ50		21	22	26		18
	20:45	ソフトラックスヨガ45	16	18	15	19		

土	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:15	ハタヨガ フロー45	YO-KO	35	30	30	34
	11:30	リラクソスヨガ45		33	35	28	35
	12:45	骨盤ヨガ50	かおり	22	25	23	16
	14:20	陰ヨガ45	CHIIHIRO	20	20	28	27
	15:35	ハタヨガ50		28	25	28	30

日	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	10:30	Hatha classic50	築地 サヤカ	30	27	30	29
	12:00	Deep Relax45		19	18	22	20
	13:20	Slow vinyasa45		17	14	13	17
	16:00	ヴィンヤサ ヨガ50	山下 綿実	29	20	22	28
17:20	ソフトラックスヨガ45	28		22	25	30	

2021年9月(2nd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:00	ボディバランス 9.5EX	MIKA	21	20	祝日	18
	11:45	BALLEVO	塚本 晃司	18	16		20
	13:00	バレエ初級		21	20		21
	14:15	オキシジェノ45	Saki	16	20		15
	19:00	ファイドウ45	佐藤 真	21	19	14	
	20:15	腹墊	STAFF	10	9	9	
	21:00	R&B 入門・初級	KNG	18	15	20	

水	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22	29
	10:30	リトモス45	KIRIN	13	18	休館日	19	21
	11:50	ステップ ディスカバリー	清水 亜佐子	17	12		7	13
	13:05	エアロ ディスカバリー	戸村 直毅	18	17		15	15
	14:20	X55 45		12	11		11	13
	17:30	はじめてHIPHOP	Cha	19	18		12	17
	18:30	HIPHOP 初級		20	19		17	18
	20:15	バレエ初級	城 聖子	17	19		20	21
	21:30	有料バレエ		17	13		18	17

金	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	10:30	ベルビック ストレッチ45	佐竹 真利子	16	16	12	10
	11:45	パワーヨガ初級	花井 美智子	15	20	21	18
	13:00	バレエ初級	ai	21	21	21	21
	14:20	ベリーダンス 初中級	MILLA	15	18	16	12
	18:50	メガダンス45	MIZUKI	14	13	11	11
	20:05	リトモス45	守屋 直樹	16	15	13	21
	21:20	HOUSE 入門・初級	聖治	12	15	10	14

火	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	10:35	オキシジェノ45	瀬沼 靖博	17	21	17	20
	11:50	ファイドウ45		21	21	19	20
	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	16	17	14	15
	19:20	ファイドウ45	Saki	16	19	20	19
20:35	X55 45	6		5	7	10	

木	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:10	J-POP エアロ	KIRIN	18	15	15	祝日	15
	11:30	バレエ 入門・基礎	城 聖子	21	21	20		21
	13:20	ジャズダンス 基礎	聖治	17	14	17		15
	14:35	ジャズダンス 入門・初級		17	19	15		17
	18:45	オキシジェノ45	Saki	8	11	11		11
	20:00	HIPHOP初級	KNG	19	21	21		10
21:15	X55 45	佐藤 真	9	10	11	12		

土	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:15	エアロビュー	KIRIN	21	21	19	21
	11:25	ファイドウ45	佐藤 真	21	21	21	21
	12:45	くつろぎヨガ45	友里恵	19	20	12	17
	14:00	X55 45	戸村 直毅	18	11	13	13
	15:25	フリースタイル 入門・初級	HITOMI	14	13	19	12
	16:40	Figure 8		21	19	18	16

日	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	11:15	ロックダンス基礎	赤地 寿美	21	15	21	16
	12:15	ロックダンス 初中級		21	19	21	21
	13:30	メガダンス30	MIZUKI	14	21	21	17
	14:35	バレエ初級	中尾 茜	21	21	21	20
	15:50	ボワント基礎		17	17	17	16
16:50	気功&太極拳	加藤 裕一郎		10	10	10	12

2021年9月(3rd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:30	リトモス45	KIRIN	21	27	祝日	24
	11:45	エアロ ディスクカバリー 45	MIZUKI	13	16		13
	13:00	タヒチアンダンス 入門・初級	Tsubaki	15	20		18
	14:15	メガダンス45	MIZUKI	13	16		13
	19:55	メガダンス45	HANAKO	25	25		27
	21:10	パワー カーディオ45	佐藤 眞	12	13		12

水	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22	29
	10:30	ボディシェイプ サーキット45	清水 亜佐子	26	27	休館日	27	24
	11:45	パワー カーディオ45	長期代行	10	13		13	13
	13:00	ユーバウンド45		20	17		19	20
	14:15	リンパ コンディショニング	周田 洋子	10	14		15	13
	15:30	アシケタンガヨガ 1stプライマリー50	みや	14	14		17	13
	19:00	ユーバウンド45	瀬沼 靖博	16	16		19	18
	20:15	パワー カーディオ45	佐藤 眞	20	13		20	20
	21:30	ファイドウ45		23	22		23	26

金	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	10:20	太極拳	内山 あゆみ	23	28	27	25
	11:35	ステップ ディスクカバリー	佐竹 真利子	11	14	14	13
	12:50	エアロ ディスクカバリー	花井 美智子	28	28	28	24
	14:05	メガダンス45	今井 仁美	14	14	16	13
	15:20	ファイドウ45	Saki	14	14	12	19
	20:30	ファイドウ45	瀬沼 靖博	27	28	26	28
	21:45	ユーバウンド30		19	18	16	17

火	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	10:20	メガダンス45	yuki	22	16	24	25
	11:35	Dance Fit45		0	24	28	28
	12:50	オリジナル エアロ45	石塚 直樹	28	23	23	19
	14:05	ユーバウンド45		14	16	14	15
	20:15	リトモス45	AKO	21	17	28	28
	21:30	HIPHOP 入門・初級	赤地 寿美	14	14	13	15

木	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:20	HIPHOP 入門・初級	赤地 寿美	19	18	17	祝日	22
	11:35	ピラティス ベーシック		17	16	14		
	12:50	ZUMBA®	しづえ	19	22	19		24
	14:05	筋膜リリース45		15	16	17		
	15:50	フラダンス 入門・初級	藤井 田代子	25	27	25		26
	20:00	ユーバウンド45	佐藤 眞	14	15	20		16
	21:15	リトモス45	長沼 淳子	24	23	26		17

土	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:30	骨盤 コンディショニング	NAMEIE	18	17	14	19
	11:45	リトモス45	長沼 淳子	27	24	21	25
	13:00	パワー カーディオ45	佐藤 眞	17	14	15	18
	14:15	トータル コンディショニング	松田 由美	28	27	27	27
	15:30	ボディケア		28	28	27	28

日	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	10:25	ピラティス ベーシック	赤地 寿美	18	18	22	16
	11:50	X55 45	Saki	9	14	17	10
	13:10	ベルビック ストレッチ	松永 尚子	13	12	18	17
	14:25	ファイドウ45	村井	28	26	△	28
	15:45	ユーバウンド45	戸村 直毅	20	20		20
17:00	ステップ ディスクカバリー	13		14	17		