

2021年8月(1ST)

月	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	9:55	ヴィンヤサ ヨガ45	由香	23	祝日	17	20	20
	11:10	ホットヨガ50		22		25	15	23
	12:35	ソフトヨガ50	CHIIHIRO	26		35	26	30
	13:55	ホットヨガ45	Aoi	12		15	16	16
	15:10	イシュタヨガ45		16		25	18	19
	19:00	デトックス フローヨガ50	佳奈	19		14	11	14
	20:30	リラクソスヨガ45	かおり	7		12	11	9

水	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:00	ピラティス ベーシック	花井 美智子	26	26	31	23
	11:15	ソフトヨガ45		26	28	33	36
	12:30	リンパヨガ45	KIRIN	16	15	13	17
	14:15	リラクソスヨガ45	由香	21	15	21	26
	15:30	ボディコンディショニング45		26	18	21	17
	18:30	骨盤ビューティー ヨガ45	Chii	22	24	21	22
	20:10	バーカンメソッド ヨガ50	YUKI	14	12	22	14
	21:30	リラクソスヨガ45		10	10	14	14

金	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:05	バーカンメソッド ヨガ50	みや	25	休館日	27	25
	11:25	ホットヨガ45		20		16	18
	13:15	ストレッチヨガ50	かおり	17		22	23
	14:45	バーカンメソッド ヨガ50	CHIIHIRO	22		23	20
	19:15	ヴィンヤサ ヨガ50	山下 綿実	16		25	25
	20:35	ソフトヨガ45		21		22	10

火	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24	31
	9:45	ピフイラティス45	YUKI	20	22	22	23	22
	11:00	ハタヨガ45	かおり	16	20	18	17	21
	12:15	シェイプアップ ヨガ50		16	19	19	18	13
	13:40	ソフトヨガ50	三船 麻里子	12	15	9	13	16
	15:00	リラクソスヨガ45	Keiko	21	31	26	33	30
	18:45	ソフトヨガ45	YUKI	18	17	18	20	23
	20:00	ホットヨガ50		20	24	27	22	22
	21:20	リセットヨガ45	JUNKO	7	6	6	9	8

木	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	9:45	ゆるりヨガ45	Aoi	19	25	21	22
	11:00	ソフトヨガ45		33	35	23	32
	12:15	ボディコンディショニング45	由香	14	17	11	10
	13:30	バーカンメソッド ヨガ50		21	27	23	18
	19:25	ヴィンヤサ ヨガ50	山下 綿実	15	35	23	22
	20:45	ソフトヨガ45		17	22	15	13

土	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	10:15	ハタヨガ フロー45	YO-KO	25	休館日	34	33
	11:30	リラクソスヨガ45		30		35	35
	12:45	骨盤ヨガ50	かおり	23		26	28
	14:20	陰ヨガ45	CHIIHIRO	22		23	22
	15:35	ハタヨガ50		28		27	26

日	開始時間	レッスン名	担当名	7	8	15	22	29
	10:30	Hatha classic50	築地 サヤカ	27	26	休館日	33	23
	12:00	Deep Relax45		26	24		23	21
	13:20	Slow vinyasa45		21	17		18	15
	16:00	ヴィンヤサ ヨガ50	山下 綿実	13	30		20	35
	17:20	ソフトヨガ45		23	30		19	28

2021年8月(2nd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:00	ボディバランス 9.5EX	MIKA	17	祝日	16	19	21
	11:45	BALLEVO	塚本 晃司	20		18	18	21
	13:00	バレエ初級		21		21	19	21
	14:15	オキシジェノ45	Saki	14		15	15	15
	19:00	ファイドウ45	佐藤 真	21		21	20	17
	20:15	腹墊	STAFF	8		10	11	15
	21:00	R&B 入門・初級	KNG	20		10	15	17

水	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:30	リトモス45	KIRIN	11	19	18	21
	11:50	ステップ ディスカバリー	清水 亜佐子	10	11	13	13
	13:05	エアロ ディスカバリー	戸村 直毅	15	17	16	15
	14:20	X55 45		12	14	14	9
	17:30	はじめてHIPHOP	Cha	14	14	13	11
	18:30	HIPHOP 初級		20	21	18	15
	20:15	バレエ初級	城 聖子	17	15	20	19
	21:30	有料バレエ		14	10	16	17

金	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:30	ベルビック ストレッチ45	佐竹 真利子	18	休館日	12	16
	11:45	パワーヨガ初級	花井 美智子	18		18	18
	13:00	バレエ初級	ai	21		20	21
	14:20	ベリーダンス 初中級	MILLA	14		14	16
	18:50	メガダンス45	MIZUKI	18		14	16
	20:05	リトモス45	守屋 直樹	20		20	16
	21:20	HOUSE 入門・初級	聖治	11		14	14

火	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24	31
	10:35	オキシジェノ45	瀬沼 靖博	21	21	21	21	21
	11:50	ファイドウ45		20	16	20	17	21
	13:05	フラダンス 初中級	中川 真由美	21	21	21	21	21
	14:20	HOUSE 入門・初級	聖治	17	14	13	15	15
	19:20	ファイドウ45	Saki	14	13	16	13	21
20:35	X55 45	6		6	11	9	6	

木	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:10	J-POP エアロ	KIRIN	16	21	14	18
	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	18	14	16	16
	14:35	ジャズダンス 入門・初級		19	17	15	18
	18:45	オキシジェノ45	Saki	9	10	11	8
20:00	HIPHOP初級	KNG	18	18	21	19	
21:15	X55 45	佐藤 真	10	13	14	9	

土	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	10:15	エアロビュー	KIRIN	21	休館日	21	15
	11:25	ファイドウ45	佐藤 真	15		21	21
	12:45	くつろぎヨガ45	友里恵	21		20	21
	14:00	X55 45	戸村 直毅	15		16	18
	15:25	フリースタイル 入門・初級	HITOMI	12		12	10
16:40	Figure 8	21		16		16	

日	開始時間	レッスン名	担当名	7	8	15	22	29
	11:15	ロックダンス基礎	赤地 寿美	15	13	休館日	18	17
	12:15	ロックダンス 初中級		21	16		18	20
	13:30	メガダンス30	MIZUKI	13	13		15	15
	14:35	バレエ初級	中尾 茜	21	21		21	21
	15:50	ボウフン基礎		19	18		20	16
16:50	気功&太極拳	加藤 裕一郎		11	8		7	7

2020年8月(3rd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23	30
	10:30	リトモス45	KIRIN	20	祝日	22	15	20
	11:45	エアロ ディスクカバリー 45	MIZUKI	16		11	11	12
	13:00	タヒチアンダンス 入門・初級	Tsubaki	23		20	16	17
	14:15	メガダンス45	MIZUKI	20		19	13	12
	19:55	メガダンス45	HANAKO	28		18	22	24
	21:10	パワー カーディオ45	佐藤 眞	10		12	13	13

水	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:30	ボディシェイプ サーキット45	清水 亜佐子	25	28	16	24
	11:45	パワー カーディオ45	長期代行	8	12	9	9
	13:00	ユーバウンド45		13	14	14	15
	14:15	リンパ コンディショニング	周田 洋子	10	12	15	10
	15:30	アシュタンガヨガ 1stプライマリー50	みや	14	10	12	14
	19:00	ユーバウンド45	瀬沼 靖博	16	19	20	14
	20:15	パワー カーディオ45	佐藤 眞	20	20	20	20
21:30	ファイドウ45	26		28	26	27	

金	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:20	太極拳	内山 あゆみ	22	休館日	26	22
	11:35	ステップ ディスクカバリー	佐竹 真利子	13		13	12
	12:50	エアロ ディスクカバリー	花井 美智子	28		28	28
	14:05	メガダンス45	今井 仁美	17		18	16
	15:20	ファイドウ45	Saki	13		14	17
	20:30	ファイドウ45	瀬沼 靖博	24		28	26
	21:45	ユーバウンド30		19		18	17

火	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24	31
	10:20	メガダンス45	yuki	24	23	22	25	20
	11:35	Dance Fit45		28	28	25	0	0
	12:50	オリジナル エアロ45	石塚 直樹	20	23	24	19	13
	14:05	ユーバウンド45		10	19	15	11	11
	20:15	リトモス45	AKO	28	26	15	19	18
	21:30	HIPHOP 入門・初級	赤地 寿美	11	13	11	11	13

木	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:20	HIPHOP 入門・初級	赤地 寿美	19	26	20	21
	11:35	ピラティス ベーシック		14	19	18	18
	12:50	ZUMBA®	しづえ	23	28	28	28
	14:05	筋膜リリース45		18	20	26	21
	15:50	フラダンス 入門・初級	藤井 田代子	27	21	28	27
	20:00	ユーバウンド45	佐藤 眞	18	20	18	14
21:15	リトモス45	長沼 淳子	19	25	25	15	

土	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	10:30	骨盤 コンディショニング	NAMEIE	19	休館日	16	22
	11:45	リトモス45	長沼 淳子	23		24	22
	13:00	パワー カーディオ45	佐藤 眞	14		15	17
	14:15	トータル コンディショニング	松田 由美	26		28	25
	15:30	ボディケア		28		28	28

日	開始時間	レッスン名	担当名	7	8	15	22	29
	10:25	ピラティス ベーシック	赤地 寿美	20	10	休館日	15	16
	11:50	X55 45	Saki	12	13		15	13
	13:10	ベルビック ストレッチ	松永 尚子	16	10		12	14
	14:25	ファイドウ45	瀬沼 靖博	23	28		28	28
	15:45	ユーバウンド45	戸村 直毅	19	20		17	20
17:00	ステップ ディスクカバリー	14		16	13		19	