

2026年

8月 レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 13:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:上田 真理 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平
2 10:30～(50分)定員:18 ボールで身体すっきり 講師:宮西 好子 13:00～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲 14:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	3 10:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 美 15:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	4 10:30～(50分)定員:18 バランスボール 講師:吉浦 美智子 15:00～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 美 19:10～(50分)定員:18 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子	5	6 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:尾山 亮 14:30～(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10～(50分)定員:18 リフレッシュヨガ 講師:笹島 里映子	7 10:30～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子 15:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦美智子 19:10～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲	8 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平 19:10～(50分)定員:18 リフレッシュヨガ 講師:笹島 里映子
9 16:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 17:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 18:00～(50分)定員:18 ダンス振付 講師:多々見 絵美	10 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島 友紀 15:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	11 13:00～(50分)定員:18 バランスボール 講師:吉浦美智子 14:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦美智子 15:00～(50分)定員:18 サークルモビリティ 講師:吉浦美智子	12	13 10:30～(50分)定員:22 ブルAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 13:00～(50分)定員:18 パワーヨガ 講師:尾山 亮 14:00～(50分)定員:18 ファイトシェイプ 講師:尾山 亮	14 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 15:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦美智子 16:30～(50分)定員:18 strongnation 講師:吉浦美智子	15 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 11:30～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子 16:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦美智子
16 13:00～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲 14:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲 15:00～(50分)定員:18 サークルモビリティ 講師:野岸 靖憲	17 10:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 美 15:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	18 10:30～(50分)定員:18 バランスボール 講師:吉浦 美智子 15:00～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 美 19:10～(50分)定員:18 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子	19	20 10:30～(50分)定員:22 ブルAQUAZUMBA 講師:吉浦美智子 14:30～(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10～(50分)定員:18 リフレッシュヨガ 講師:笹島 里映子	21 10:30～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子 15:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦美智子 19:10～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲	22 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平
23 16:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 17:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美 18:00～(50分)定員:18 ダンス振付 講師:多々見 絵美	24 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島 友紀 15:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	25 10:30～(50分)定員:18 バランスボール 講師:吉浦美智子 15:00～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 美 19:10～(50分)定員:18 骨格メイク リスタイル 講師:宮西 好子	26	27 10:30～(50分)定員:22 ブルAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:30～(50分)定員:15 ピラティス 講師:伊藤 由希子 19:10～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子	28 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 14:30～(50分)定員:16 フラダンス 講師:中浜 直美 19:10～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲	29 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:笹島 里映子 14:30～(50分)定員:17 ピラティス 講師:小野 徹平 19:10～(50分)定員:18 リフレッシュヨガ 講師:笹島 里映子
30 10:30～(50分)定員:18 ボールで身体すっきり 講師:宮西 好子 11:40～(50分)定員:16 ベーシックエアロ 講師:宮西 好子	31 10:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 美 15:30～(50分)定員:18 ヨガ 講師:上田 真理 19:10～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美					