

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