

2026年 10月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:30～(50分)定員:22 ブルー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	10:30～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子 14:30～(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	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
4	5	6	7	8	9	10
10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島 友紀	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	10:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 13:30～(50分)定員:18 ファイトシェイプ 講師:尾山 亮 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		10:30～(50分)定員:22 ブルー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	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 パワーヨガ 講師:尾山 亮 14:30～(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	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
11	12	13	14	15	16	17
13:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:吉浦 美智子 14:00～(50分)定員:18 Fithop 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	10:30～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:上田 真理 13:00～(50分)定員:18 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:18 サークルモビリティ 講師:野岸 靖憲	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		10:30～(50分)定員:22 ブルーAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子 13:30～(50分)定員:18 ファイトシェイプ 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	10:30～(50分)定員:18 ボルドブラ 講師:笹島 里映子 18:00～(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	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
18	19	20	21	22	23	24
13:00～(50分)定員:18 美BodyWave 講師:野岸 靖憲 14:30～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲 16:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	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	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		10:30～(50分)定員:22 ブルー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	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	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:22 ブルーAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子
25	26	27	28	29	30	31
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	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	10:30～(50分)定員:16 バランスボール 講師:吉浦 美智子 13:30～(50分)定員:18 ファイトシェイプ 講師:尾山 亮 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		10:30～(50分)定員:18 ZUMBA GOLD 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	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	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:22 ブルーAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子