

2026年 11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 脂肪燃焼エアロビクス 講師:安田 茂 15:00～(50分)定員:18 サークルモビリティ 講師:野岸 靖憲 16:20～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:野岸 靖憲	2 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	3 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島 友紀 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		5 10:30～(50分)定員:22 ブール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 ボルドブラ 講師:笹島 里映子	6 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 19:10～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲	7 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 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦美智子
8 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	9 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 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		12 10:30～(50分)定員:22 ブール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	13 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: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	14 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
15 10:30～(50分)定員:18 脂肪燃焼エアロビクス 講師:安田 茂 17:00～(50分)定員:18 Fithop 講師:吉浦美智子 18:00～(50分)定員:18 strongnation 講師:吉浦美智子	16 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	17 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		19 10:30～(50分)定員:22 ブール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 ボルドブラ 講師:笹島 里映子	20 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 19:10～(50分)定員:18 strongnation 講師:野岸 靖憲	21 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 ブールAQUAZUMBA 講師:吉浦 美智子
22 10:30～(50分)定員:18 脂肪燃焼エアロビクス 講師:安田茂 16:00～(50分)定員:15 ZUMBA 講師:多々見 絵美 17:00～(50分)定員:18 ZUMBA 講師:多々見 絵美	23 10:30～(50分)定員:18 モーニングヨガ 講師:小島 友紀 13:00～(50分)定員:18 ファイトシェイプ 講師:尾山 亮 15:00～(50分)定員:16 ポールリラックス 講師:宮西 好子	24 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		26 10:30～(50分)定員:22 ブール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	27 10:30～(50分)定員:15 ボルドブラ 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	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: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
29 10:30～(50分)定員:16 ポールリラックス 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	30 10:30～(50分)定員:18 ピラティス 講師:舟山 葵 14:00～(50分)定員:18 ファイトシェイプ 講師:尾山 亮 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					