

10月1日 日曜日

- ⑪11:00-12:00 Danish gym.. Saki Matsuura / 松浦 早希
⑩【※】14:30-15:30 Level2 Tomoko Okada / 岡田 智子

10月2日 月曜日

休館日 / Closed

10月3日 火曜日

- ① 9:45-10:45 Yoga Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子
②11:00-12:00 Ball&Pole Nami Ishii / 石井 奈美
★ 12:15-13:00 Aquabics Nobuko Noura / 野浦 展子
③13:45-14:30 Aroma Nobuko Noura / 野浦 展子
④19:00-20:00 Ballet exer.. Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

10月4日 水曜日

- ⑤10:00-11:00 Pilates Megumi Hayashi / 林 めぐみ
①14:00-15:00 Yoga Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

10月5日 木曜日

- ⑥10:00-11:00 Step Work.. Nobuko Noura / 野浦 展子
⑫13:30-14:15 Functional Tra.. Haruki Yamada / 山田 春樹
⑬14:30-15:30 Wave condi.. Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

10月6日 金曜日

- ⑦10:00-11:00 Level1 Nobuko Noura / 野浦 展子
⑧14:00-15:00 Yoga Makiko Fujiwara / 藤原 牧子
⑬15:30-16:30 Wave Condi.. Shinobu Kaji / 梶 しのぶ
②19:30-20:30 Ball&Pole Nami Ishii / 石井 奈美

10月7日 土曜日

⑨11:00-12:00 Hula Nobuko Okumura / 奥村 延子

10月8日 日曜日

⑪11:00-12:00 Danish gym.. Saki Matsuura / 松浦 早希

⑩【※】14:30-15:30 Level2 Tomoko Okada / 岡田 智子

10月9日 月曜日

祝日営業 / Open

10月10日 火曜日

① 9:45-10:45 Yoga Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

②11:00-12:00 Ball&Pole Nami Ishii / 石井 奈美

★ 12:15-13:00 Aquabics Nobuko Noura / 野浦 展子

③13:45-14:30 Aroma Nobuko Noura / 野浦 展子

④19:00-20:00 Ballet exer.. Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

10月11日 水曜日

⑤10:00-11:00 Pilates Megumi Hayashi / 林 めぐみ

①14:00-15:00 Yoga Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

10月12日 木曜日

⑥10:00-11:00 Step Work.. Nobuko Noura / 野浦 展子

⑫13:30-14:15 Functional Tra.. Haruki Yamada / 山田 春樹

⑬14:30-15:30 Wave condi.. Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

10月13日 金曜日

⑦10:00-11:00 Level1 Nobuko Noura / 野浦 展子

⑧14:00-15:00 Yoga Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

②19:30-20:30 Ball&Pole Nami Ishii / 石井 奈美

10月14日 土曜日

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ⑨11:00-12:00 Hula | Nobuko Okumura / 奥村 延子 |
| ①17:00-18:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

10月15日 日曜日

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ⑩【※】14:30-15:30 Level2 | Tomoko Okada / 岡田 智子 |
|------------------------|----------------------|

10月16日 月曜日

休館日 / Closed

10月17日 火曜日

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ① 9:45-10:45 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |
| ②11:00-12:00 Ball&Pole | Nami Ishii / 石井 奈美 |
| ★ 12:15-13:00 Aquabics | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ③13:45-14:30 Aroma | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ④19:00-20:00 Ballet exer.. | Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代 |

10月18日 水曜日

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ⑤10:00-11:00 Pilates | Megumi Hayashi / 林 めぐみ |
| ①14:00-15:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

10月19日 木曜日

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ⑥10:00-11:00 Step Work.. | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ⑫13:30-14:15 Functional Tra.. | Haruki Yamada / 山田 春樹 |
| ⑬14:30-15:30 Wave condi.. | Shinobu Kaji / 梶 しのぶ |

10月20日 金曜日

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ⑦10:00-11:00 Level1 | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ⑧14:00-15:00 Yoga | Makiko Fujiwara / 藤原 牧子 |

10月21日 土曜日

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ⑨11:00-12:00 Hula | Nobuko Okumura / 奥村 延子 |
| ①17:00-18:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

10月22日 日曜日

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ⑪11:00-12:00 Danish gym.. | Saki Matsuura / 松浦 早希 |
| ⑩【※】14:30-15:30 Level2 | Tomoko Okada / 岡田 智子 |

10月23日 月曜日

休館日 / Closed

10月24日 火曜日

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ① 9:45-10:45 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |
| ②11:00-12:00 Ball&Pole | Nami Ishii / 石井 奈美 |
| ★ 12:15-13:00 Aquabics | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ③13:45-14:30 Aroma | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ④19:00-20:00 Ballet exer.. | Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代 |

10月25日 水曜日

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ⑤10:00-11:00 Pilates | Megumi Hayashi / 林 めぐみ |
| ①14:00-15:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

10月26日 木曜日

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ⑥10:00-11:00 Step Work.. | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ⑫13:30-14:15 Functional Tra.. | Haruki Yamada / 山田 春樹 |
| ⑬14:30-15:30 Wave condi.. | Shinobu Kaji / 梶 しのぶ |

10月27日 金曜日

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ⑦10:00-11:00 Level1 | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ⑧14:00-15:00 Yoga | Makiko Fujiwara / 藤原 牧子 |
| ⑬15:30-16:30 Wave Condi.. | Shinobu Kaji / 梶 しのぶ |
| ②19:30-20:30 Ball&Pole | Nami Ishii / 石井 奈美 |

10月28日 土曜日

⑨11:00-12:00 Hula Nobuko Okumura / 奥村 延子

10月29日 日曜日

⑪11:00-12:00 Danish gym.. Saki Matsuura / 松浦 早希

⑩【※】14:30-15:30 Level2 Tomoko Okada / 岡田 智子

10月30日 月曜日

休館日 / Closed

10月31日 火曜日

① 9:45-10:45 Yoga Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

②11:00-12:00 Ball&Pole Nami Ishii / 石井 奈美

★ 12:15-13:00 Aquabics Nobuko Noura / 野浦 展子

③13:45-14:30 Aroma Nobuko Noura / 野浦 展子

④19:00-20:00 Ballet exer.. Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代