

11月1日

水曜日

⑤10:00-11:00 Pilates

Megumi Hayashi / 林 めぐみ

11月2日

木曜日

⑥10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑬14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

11月3日

金曜日

⑥10:10-11:10 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑧14:00-15:00 Yoga

Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

11月4日

土曜日

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

11月5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

11月6日

月曜日

休館日 / Closed

11月7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

11月8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

11月9日

木曜日

⑥10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑬14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

11月10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

11月11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

11月12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

11月13日

月曜日

休館日/Closed

11月14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

11月15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

11月16日

木曜日

⑥10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑬14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

11月17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

11月18日

土曜日

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

⑩15:00-16:00 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

11月19日

日曜日

①10:30-11:30 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

11月20日

月曜日

休館日/Closed

11月21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

11月22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

11月23日

木曜日

⑥10:10-11:10 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑬14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

11月24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

11月25日

土曜日

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

⑬13:30-14:30 Wave Condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

11月26日

日曜日

⑩【※】14:30-15:30 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

11月27日

月曜日

休館日／Closed

11月28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

11月29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

11月30日

木曜日

⑥10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子