

**12月1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&amp;Pole

Nami Ishii / 石井 奈美

**12月2日****土曜日**

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

**12月3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

**12月4日****月曜日**

休館日／Closed

**12月5日****火曜日**

① 9:45-10:45 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

②11:00-12:00 Ball&amp;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

**12月6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

**12月7日****木曜日**

⑥10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

①13:00-14:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

⑬14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

**12月8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

**12月9日**

**土曜日**

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

**12月10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

**12月11日**

**月曜日**

休館日 / Closed

**12月12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

**12月13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

**12月14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

**12月15日**

**金曜日**

- ⑦10:00-11:00 Level1
- ⑨11:30-12:30 Hula
- ⑧14:00-15:00 Yoga
- ②19:30-20:30 Ball&Pole

Nobuko Noura / 野浦 展子  
Nobuko Okumura / 奥村 延子  
Makiko Fujiwara / 藤原 牧子  
Nami Ishii / 石井 奈美

**12月16日**

**土曜日**

- ①17:00-18:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

**12月17日**

**日曜日**

- ⑩【※】14:30-15:30 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

**12月18日**

**月曜日**

休館日／Closed

**12月19日**

**火曜日**

- ① 9:45-10:45 Yoga
- ②11:00-12:00 Ball&Pole
- ★ 12:15-13:00 Aquabics
- ③13:45-14:30 Aroma
- ④19:00-20:00 Ballet exer..

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子  
Nami Ishii / 石井 奈美  
Nobuko Noura / 野浦 展子  
Nobuko Noura / 野浦 展子  
Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

**12月20日**

**水曜日**

- ⑤10:00-11:00 Pilates

Megumi Hayashi / 林 めぐみ

**12月21日**

**木曜日**

- ⑥10:00-11:00 Step Work..
- ⑨11:30-12:30 Hula
- ⑬14:30-15:30 Wave condi..

Nobuko Noura / 野浦 展子  
Nobuko Okumura / 奥村 延子  
Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

**12月22日**

**金曜日**

⑤10:00-11:00 Pilates

Megumi Hayashi / 林 めぐみ

①14:00-15:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

**12月23日**

**土曜日**

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

**12月24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

**12月25日**

**月曜日**

休館日 / Closed

**12月26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

**12月27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

**12月28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

**12月29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

**12月30日**

**土曜日**