

**3月1日 木曜日**

- ⑥10:00-11:00 Step Work.. Nobuko Noura / 野浦 展子  
⑫14:30-15:30 Wave condi.. Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

**3月2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  
②15:30-16:30 Ball&Pole Nami Ishii / 石井 奈美

**3月3日 土曜日**

- ⑨11:00-12:00 Hula Nobuko Okumura / 奥村 延子  
⑦12:15-13:15 Step Work.. Nobuko Noura / 野浦 展子  
③13:30-14:40 Aroma Nobuko Noura / 野浦 展子

**3月4日 日曜日**

- ⑪11:00-12:00 Danish gym.. Saki Matsuura / 松浦 早希  
⑥13:00-14:00 Step Work.. Nobuko Noura / 野浦 展子  
⑩14:30-15:30 Level2 Tomoko Okada / 岡田 智子

**3月5日 月曜日**

休館日/Closed

**3月6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  
⑥15:00-16:00 Step Work.. Nobuko Noura / 野浦 展子  
④19:00-20:00 Ballet exer.. Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

**3月7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

**3月8日**

**木曜日**

⑥10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑫14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

**3月9日**

**金曜日**

⑥10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑧14:00-15:00 Yoga

Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

**3月10日**

**土曜日**

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

**3月11日**

**日曜日**

⑪11:00-12:00 Danish gym..

Saki Matsuura / 松浦 早希

**3月12日**

**月曜日**

休館日 / Closed

**3月13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

⑩14:00-15:00 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

④19:00-20:00 Ballet exer..

Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

**3月14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

**3月15日**

**木曜日**

①13:00-14:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

⑫14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

**3月16日**

**金曜日**

⑧14:00-15:00 Yoga

Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

**3月17日**

**土曜日**

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

**3月18日**

**日曜日**

⑪11:00-12:00 Danish gym..

Saki Matsuura / 松浦 早希

⑩14:30-15:30 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

**3月19日**

**月曜日**

休館日 / Closed

**3月20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

⑦15:00-16:00 Level1

Nobuko Noura / 野浦 展子

④19:00-20:00 Ballet exer..

Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

**3月21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

**3月22日**

**木曜日**

⑫14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

**3月23日**

**金曜日**

⑧14:00-15:00 Yoga

Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

②19:30-20:30 Ball&Pole

Nami Ishii / 石井 奈美

**3月24日**

**土曜日**

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

**3月25日**

**日曜日**

⑪11:00-12:00 Danish gym..

Saki Matsuura / 松浦 早希

⑥12:30-13:30 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑩14:30-15:30 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

**3月26日**

**月曜日**

休館日/Closed

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

**3月27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

**3月28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

**3月29日**                      **木曜日**

⑪10:30-11:30 Danish gym..                      Saki Matsuura / 松浦 早希

**3月30日**                      **金曜日**

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

⑫15:30-16:30 Wave condi..                      Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

**3月31日**                      **土曜日**

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