

7月1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

7月2日 **月曜日**

休館日 / Closed

7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

7月4日 **水曜日**

⑤10:00-11:00 Pilates

Aiko Takamiya / 高宮 愛子

①14:00-15:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

7月5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

7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

7月7日 **土曜日**

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko okumura / 奥村 延子

7月8日 **日曜日**

⑪11:00-12:00 Danish gym..

Saki Matsuura / 松浦 早希

⑫14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

7月9日 **月曜日**

休館日 / Closed

Nobuko Noura / 野浦 展子

7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

7月11日 **水曜日**

⑤10:00-11:00 Pilates

Aiko Takamiya / 高宮 愛子

7月12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

⑫14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

7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

7月14日 **土曜日**

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

7月15日

日曜日

⑪11:00-12:00 Danish gym..

Saki Matsuura / 松浦 早希

7月16日

月曜日

祝日営業 / Open

①11:00-12:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

⑩13:30-14:30 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

7月17日

火曜日

休館日 / Closed

7月18日

水曜日

休館日 / Closed

7月19日

木曜日

休館日 / Closed

7月20日

金曜日

休館日 / Closed

7月21日

土曜日

休館日 / Closed

7月22日 **日曜日**

休館日／Closed

7月23日 **月曜日**

休館日／Closed

7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 |
| ⑥12:30-13:30 Step Work.. | 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 |

7月25日 **水曜日**

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ⑤10:00-11:00 Pilates | Aiko Takamiya / 高宮 愛子 |
| ①14:00-15:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

7月26日 **木曜日**

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ⑪11:00-12:00 Danish gym.. | Saki Matsuura / 松浦 早希 |
| ⑫14:30-15:30 Wave condi.. | Shinobu Kaji / 梶 しのぶ |

7月27日 **金曜日**

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

7月28日 **土曜日**

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ⑨11:00-12:00 Hula | Nobuko Okumura / 奥村 延子 |
| ⑦12:15-13:15 Level1 | Nobuko Noura / 野浦 展子 |

7月29日

日曜日

⑩14:30-15:30 Level2

Nami Ishii / 石井 奈美

7月30日

月曜日

休館日 / Closed

7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

③13:45-14:30 Aroma

Nobuko Noura / 野浦 展子

④19:00-20:00 Ballet exer..

Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代