

8月1日 **水曜日**

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ⑤10:00-11:00 Pilates | Aiko Takamiya / 高宮 愛子 |
| ⑪11:30-12:30 Danish gym.. | Saki Matsuura / 松浦 早希 |
| ①14:00-15:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

8月2日 **木曜日**

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| ⑫14:30-15:30 Wave condi.. | Shinobu Kaji / 梶 しのぶ |
|---------------------------|----------------------|

8月3日 **金曜日**

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

8月4日 **土曜日**

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ⑨11:00-12:00 Hula | Nobuko Okumura / 奥村 延子 |
| ⑥13:00-14:00 Step Work.. | Nobuko Noura / 野浦 展子 |

8月5日 **日曜日**

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ⑩14:30-15:30 Level2 | Tomoko Okada / 岡田 智子 |
|---------------------|----------------------|

8月6日 **月曜日**

休館日 / Closed

8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 |
| ⑩13:00-14:00 Level2 | Tomoko Okada / 岡田 智子 |
| ④19:00-20:00 Ballet exer.. | Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代 |

8月8日

水曜日

- ⑤10:00-11:00 Pilates
- ①14:00-15:00 Yoga

Aiko Takamiya / 高宮 愛子
Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

8月9日

木曜日

- ⑫14:30-15:30 Wave condi..

Nobuko Noura / 野浦 展子

8月10日

金曜日

- ⑩11:00-12:00 Level2
- ⑧14:00-15:00 Yoga
- ⑫15:30-16:30 Wave condi..

Tomoko Okada / 岡田 智子
Makiko Fujiwara / 藤原 牧子
Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

8月11日

土曜日

- ⑨11:00-12:00 Hula
- ★ 12:15-13:00 Aquabics
- ③13:45-14:30 Aroma

Nobuko Okumura / 奥村 延子
Nobuko Noura / 野浦 展子
Nobuko Noura / 野浦 展子

8月12日

日曜日

- ⑦11:00-12:00 Level1

Nobuko Noura / 野浦 展子

8月13日

月曜日

休館日 / Closed

8月14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

8月15日

水曜日

①14:00-15:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

8月16日

木曜日

⑥10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

8月17日

金曜日

⑪11:00-12:00 Danish gym..

Saki Matsuura / 松浦 早希

⑧14:00-15:00 Yoga

Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

8月18日

土曜日

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

8月19日

日曜日

8月20日

月曜日

休館日 / Closed

8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

8月22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

8月23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

8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

8月25日

土曜日

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

⑥13:00-14:00 Level1

Nobuko Noura / 野浦 展子

8月26日

日曜日

①11:00-12:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

8月27日

月曜日

休館日 / Closed

8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

8月29日

水曜日

⑤10:00-11:00 Pilates

Nami Ishii / 石井 奈美

⑪11:30-12:30 Danish gym..

Nami Ishii / 石井 奈美

①14:00-15:00 Yoga

Nami Ishii / 石井 奈美

8月30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

8月31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