

# 2020年12月(1ST)

月	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	9:55	ヴィンヤサヨガ45	由香	18	16	16	21
	11:10	ホットヨガ50		27	31	27	35
	12:35	ソフトヨガ50	CHIHIRO	30	35	31	27
	13:55	ホットヨガ45	Aoi	17	23	18	16
	15:10	イシュタヨガ45		14	14	9	15
	19:00	ピラーヨガ50	Keiko	15	14	20	16
	20:30	リラクセスヨガ45	かおり	6	4	7	6

水	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23
	10:00	ピラティスベーシック	花井 美智子	12	18	21	13
	11:15	ソフトヨガ45		19	21	32	17
	12:50	ファンクショナルコンディショニング	井上	29	22	26	22
	14:15	リラクセスヨガ45	由香	25	24	30	21
	15:30	ボディコンディショニング45		22	22	23	17
	18:30	骨盤ピュウティーヨガ45	Chii	26	20	30	24
	20:10	バーカンメソッドヨガ50	YUKI	15	15	13	15
	21:30	リラクセスヨガ45		10	11	9	15

金	開始時間	レッスン名	担当名	4	11	18	25
	10:05	バーカンメソッドヨガ50	みや	29	23	20	23
	11:25	ホットヨガ45		16	15	20	22
	13:15	ストレッチヨガ50	かおり	12	12	15	13
	14:45	バーカンメソッドヨガ50	CHIHIRO	20	16	17	28
	19:15	ヴィンヤサヨガ50	山下 綿実	22	11	22	18
	20:35	ソフトヨガ45		17	7	14	16

火	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22
	9:45	ピラティス45	YUKI	14	17	休館日	22
	11:00	ハタヨガ45	かおり	16	22		25
	12:15	シェイプアップヨガ50		8	10		11
	13:40	ソフトヨガ50	三船 麻里子	12	14		15
	15:00	リラクセスヨガ45	Keiko	25	23		20
	18:45	ソフトヨガ45	YUKI	15	18		15
	20:00	ホットヨガ50		18	15		22
	21:20	リセットヨガ45	JUNKO	9	9		6

木	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	9:45	ゆるりヨガ45	Aoi	12	15	17	18
	11:00	ソフトヨガ45		25	20	20	29
	12:15	ボディコンディショニング45	由香	23	13	23	20
	13:30	バーカンメソッドヨガ50		27	24	23	26
	14:50	ファンクショナルコンディショニング	遠藤	10	9	11	12
	19:15	ヴィンヤサヨガ50	山下 綿実	31	27	28	18
	20:35	ソフトヨガ45		13	13	12	18

土	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	10:15	ハタヨガフロア45	YO-KO	35	32	35	35
	11:30	リラクセスヨガ45		29	32	32	35
	12:45	骨盤ヨガ50	かおり	20	22	20	28
	14:20	陰ヨガ45	CHIHIRO	9	18	18	23
	15:35	ハタヨガ50		17	29	29	32

日	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:30	Hatha classic50	築地 サヤカ	31	31	33	35
	12:00	Deep Relax45		21	21	20	19
	13:20	Slow vinyasa45		21	21	25	17
	14:35	リンバヨガ45	なおき	18	16	13	10
	16:00	ヴィンヤサヨガ50	山下 綿実	29	35	30	35
17:20	ソフトヨガ45	25		27	26	27	

# 2020年12月(2nd)

月	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	10:00	ボディバランス9.5EX	MIKA	15	14	16	14
	11:45	バレボ®	塚本 晃司	21	21	21	21
	13:00	バレエ初級		21	21	21	21
	14:15	オキシジェノ45	Saki	11	13	9	11
	19:00	ファイドウ45	佐藤 眞	19	21	21	21
	20:15	腹墊	STAFF	7	9	7	7
	21:00	R&B 入門・初級	KNG	8	15	17	17

水	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23
	10:30	リトモス45	細島 彩夏	17	17	12	18
	11:50	ステップダンスカバリー	清水 亜佐子	11	11	7	9
	14:05	x55 45	なおき	12	11	14	13
	15:20	エアロダンスカバリー		5	6	8	7
	17:30	はじめてHIPHOP	Cha	10	13	11	13
	18:30	HIPHOP 初級		18	21	17	18
	20:15	バレエ初級	城 聖子	17	21	18	16

金	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:30	ベルビックスストレッチ45	佐竹 真利子	10	16	12	6
	11:45	パワーヨガ初級	花井 美智子	18	15	14	10
	13:00	バレエ初中級	ai	21	21	17	21
	14:20	ベリーダンス 初中級	MILLA	13	11	16	11
	18:50	メガダンス45	MIZUKI	8	8	9	12
	20:05	リトモス45	守屋 直樹	13	15	14	13
	21:20	HOUSE 入門・初級	聖治	12	10	11	15

火	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22
	10:35	オキシジェノ45	瀬沼 靖博	21	21	休館日	21
	11:50	ファイドウ45	瀬沼 靖博	18	21		17
	13:05	フラダンス 初中級	中川 真由美	21	20		21
	14:20	HOUSE 入門・初級	聖治	12	12		14
	18:20	オキシジェノ30	Saki	3	5		3
	19:20	ファイドウ45		16	21		16
	20:35	X55 45		11	10		7

木	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	11:30	バレエ 入門・基礎	城 聖子	21	21	19	21
	13:20	ジャズダンス 基礎	聖治	16	13	11	15
	14:35	ジャズダンス 入門・初級		17	16	14	16
	18:45	リンパヨガ45	なおき	4	6	6	3
	20:00	HIPHOP初級	KNG	19	21	17	13
	21:15	X55 45	なおき	8	9	13	8

土	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	10:15	エアロビュア	MIZUKI	11	9	5	8
	11:25	ファイドウ45	佐藤 眞	21	19	17	21
	12:45	くつろぎヨガ45	友里恵	21	16	17	21
	14:00	x55 45	なおき	16	15	14	20
	15:25	フリースタイル 入門・初級	HITOMI	10	10	9	休講
	16:40	Figure 8		11	12	12	休講

日	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	11:15	ロックダンス基礎	赤地 寿美	14	15	11	16
	12:15	ロックダンス 初中級	赤地 寿美	17	18	14	16
	13:30	メガダンス30	MIZUKI	6	7	7	5
	14:35	バレエ初中級	中尾 茜	21	21	21	21
	15:50	ポワント基礎	中尾 茜	20	19	17	17
	16:50	気功&太極拳	加藤 恵実	13	11	8	11

月	開始時間	レッスン名	担当名	7	14	21	28
	11:45	エアロディスクカバリー45	MIZUKI	9	9	5	8
	13:00	タヒチアンダンス入門・初級	Tsubaki	19	22	15	18
	14:15	メガダンス45	MIZUKI	13	13	9	14
	19:55	メガダンス45	HANAOKO	19	21	16	16
	21:10	パワーカードィオ45	佐藤 真	13	13	10	10

水	開始時間	レッスン名	担当名	2	9	16	23
	10:30	ボディシェイプサーキット45	清水 亜佐子	24	25	26	21
	11:45	パワーカードィオ45	佐藤 真	17	14	17	11
	13:00	ユーバウンド45		16	16	16	17
	14:15	リンパコンディショニング	周田 洋子	13	14	12	11
	15:30	アシュタンゴヨガ1stプライマリー50	みや	17	16	18	13
	19:00	ユーバウンド45	瀬沼 靖博	13	18	15	17
	20:15	パワーカードィオ45	鳴海	13	13	12	15
	21:30	ファイドウ45	鳴海	20	20	16	15

金	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:20	太極拳	内山 あゆみ	27	28	28	26
	11:35	ステップディスクカバリー	佐竹 真利子	13	9	14	14
	12:50	エアロディスクカバリー	花井 美智子	28	27	25	24
	14:05	メガダンス45	今井 仁美	19	23	21	16
	15:20	ファイドウ45	Saki	16	16	13	17
	20:30	ファイドウ45	瀬沼 靖博	28	20	26	28
	21:45	ユーバウンド30		20	20	19	20

火	開始時間	レッスン名	担当名	1	8	15	22
	10:20	メガダンス45	yuki	19	26	休館日	19
	11:35	Dance Fit45		20	28		16
	12:50	オリジナルエアロ45	石塚 直樹	24	23		19
	14:05	ユーバウンド45		15	9		12
	20:15	メガダンス45	AKO	25	23		28
	21:30	HIP HOP入門・初級	赤地 寿美	12	8		10

木	開始時間	レッスン名	担当名	3	10	17	24
	10:20	HIPHOP入門・初級	赤地 寿美	15	18	18	20
	11:35	ピラティスベーンシック	赤地 寿美	14	17	15	17
	12:50	ZUMBA®	しづえ	24	23	22	23
	14:05	筋膜リリース45	しづえ	19	19	19	16
	15:50	フラダンス入門・初級	藤井 田代子	23	23	26	22
	20:00	ユーバウンド45	なおき	16	16	15	15
	21:15	リトモス45	長沼 淳子	23	23	16	16

土	開始時間	レッスン名	担当名	5	12	19	26
	10:30	健康コンディショニング	NAMIE	23	19	17	12
	11:45	リトモス45	長沼 淳子	20	20	20	28
	13:00	パワーカードィオ45	佐藤 真	18	17	17	20
	14:15	トータルコンディショニング	松田 由美	22	28	24	27
	15:30	ボディケア		21	27	22	25

日	開始時間	レッスン名	担当名	6	13	20	27
	10:25	ピラティスベーンシック	赤地 寿美	14	13	13	14
	11:50	X55 45	Saki	10	15	11	14
	13:10	ベルビックストレッチ	松永 尚子	10	11	13	13
	14:25	ファイドウ45	瀬沼 靖博	28	28	26	27
	15:45	ユーバウンド45	なおき	19	20	20	20
17:00	ステップディスクカバリー	6		3	6	8	