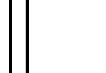
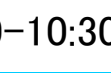
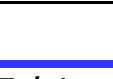
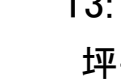
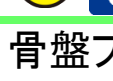
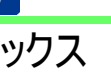
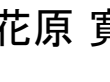
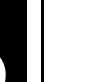
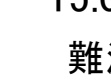


2025/11月

月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール				
10:00																						10:00			
30	 	NEW 													 			 			30				
11:00	ヨガ(体) 10:30-11:15 斉藤 めぐみ	上手な骨盤の使い方 ~第2月曜日から開催~ 10:30-11:45 笠松 千鶴	アクアピクス(エンジョイ) 11:00-11:30 岡 光美	ボディバランス45 ※FX 10:30-11:15 太田 幸恵	ハワイアンフラ 10:30-11:15 大脇 はるみ	クロール(初級・足) 11:00-11:30 難波 みどり			健美操 10:30-11:15 生駒 啓子	OyZ運動スクール 足腰強化コース 10:30-11:30 市野瀬 美絵 ※スクール会員のみのみ	プライベートレッスン 11:10-11:40 岡 光美			ボディパンプ30 10:40-11:10 相子 七海	OyZ運動スクール 足腰強化コース 10:30-11:30 斉藤 めぐみ ※スクール会員のみのみ	ワーク&ジョグ 10:40-11:10 笠松 千鶴	ヨガ(心) 10:30-11:15 吉満 みほ	ジャズダンス(基礎) (少人数制スクール) 10:30-11:30 橋内 貴子	ヨガ(体) 10:30-11:15 市野瀬 美絵	ZUMBA 10:30-11:30 1,100円(税込) 山田 慶子		30			
12:00	ボディアタック30 11:30-12:00 阿波寄 照子	  	クロール(初級) 11:35-12:05 岡 光美	ボディパンプ60 11:30-12:30 貞 喜代彦	ハワイアンフラ (スクール) 11:30-12:45 大脇 はるみ ※スクール会員のみのみ	クロール(初級・手) 11:40-12:10 難波 みどり			シェイプエアロ 11:45-12:30 杉川 亜衣	ボディバランス45 ※ST 11:45-12:30 笠松 千鶴	背泳ぎ(初級) 11:45-12:15 岡 光美			ボディコンバット60 11:30-12:30 相子 七海	ヨガ(心) 12:00-12:45 斉藤 めぐみ	 	ヨガ(心) 12:00-12:45 斉藤 めぐみ	ジャズダンス 12:15-13:00 橋内 貴子	ボディアタック30 11:30-12:00 貞 喜代彦	のびのび体操 (少人数制スクール) 11:30-12:30 山崎 舞子	シェイプエアロ 11:45-12:30 久嶋 江里子		12:00		
13:00				 	オリジナルボディコンシャス 13:00-13:30 笠松 千鶴				ヨガ(心) 12:45-13:45 齋藤 りょう子	オリジナルケア 12:45-13:15 笠松 千鶴 【ヒップアップ】	アクアピクス(シェイプ) 13:00-13:30 岡 光美	 		【Club Style】 トップブライド30 13:00-13:30 笠松 千鶴 定員:20名	ステップエアロ (少人数制スクール) 13:10-14:10 斉藤 めぐみ	アクアピクス(エンジョイ) 12:45-13:30 児玉 まゆみ		オリジナルケア (骨盤ストレッチャ) 13:15-14:00 坪井 玲子	ボディコンバット (少人数制スクール) 13:00-14:15 貞 喜代彦	ボディジャム (少人数制スクール) 13:00-14:15 山崎 舞子		13:00			
14:00	  		【定員10名】 ビギナー 14:00-14:30 難波 みどり	メガダンス45 14:00-14:45 藤原 岳	バレエ(入門) 14:00-14:45 660円(税込) 石引 菜々生	アクアピクス(エンジョイ) 14:00-14:30 阿見 千律子			ボディジャム60 14:00-15:00 鎌田 真生	バレエ(入門) 14:00-14:45 660円(税込) バレエ インストラクター	 		ボディジャム45 14:00-14:45 山崎 舞子			ZUMBA 14:15-15:00 山田 慶子		GRIT 14:30-15:00 池端 瞬	ボディコンバット60 13:45-14:45 貞 喜代彦	  	アクアピクス(シェイプ) 14:45-15:15 狩野 謙斗	14:00			
15:00																						15:00			
16:00	  				バレエ(初級) 15:00-16:00 1,485円(税込) 石引 菜々生	アクアピクス(エンジョイ) 14:45-15:15 運動塾			ボディコンバット45 15:15-16:00 TAKUYA	バレエ(初級) 15:00-16:00 1,485円(税込) バレエ インストラクター	背泳ぎ(初級) 15:00-15:30 難波 みどり			ヨガ(体) 15:45-16:30 渡辺 綾子	バレエ(入門) 15:30-16:15 660円(税込) 谷古宇 千尋	レスミルズピラティス30 15:00-15:30 山崎 舞子		ボディパンプ45 15:15-16:00 辻 理恵	バレー(入門) 15:30-16:15 660円(税込) バレー インストラクター	山崎 舞子	ウォーク&ジョグ 15:25-15:55 狩野 謙斗	アクアピクス(オリジナル) 16:05-16:35 狩野 謙斗	16:00		
17:00																						17:00			
18:00																						18:00			
19:00																						19:00			
20:00																						20:00			
21:00																						21:00			
22:00																						22:00			
23:00																						23:00			

2025/12月

[illegible]