

ラグビーワールドカップ期間中レッスン

10月9日

| 水 | | | |
|-------|---|-----------------------------------|-----|
| Aスタジオ | 20名 | Bスタジオ | 25名 |
| 9:00 | | | |
| 10:00 | | | |
| 11:00 | 11:00~12:00 バレトン MaYu | 11:00~12:00 かんたん ステップ 石毛 | |
| 12:00 | | | |
| 13:00 | | | |
| 14:00 | 14:00~15:00 ノルディック スローウォーキング 畠 | 14:00~15:00 ヒップホップ MaYu | |
| 15:00 | | | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | 19:30~20:15 レップリーボック 山川 | 19:30~20:30 ピラティス 尾崎 祐子 | |
| 21:00 | 20:30~21:30 ストレッチ&ヨガ Emi | | |
| 22:00 | | | |

10月10日

| 木 | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------|-----|
| Aスタジオ | 20名 | Bスタジオ | 25名 |
| 9:45~10:45 ヨガ 八重樫 | | | |
| 10:30~11:30 かんたん エアロビクス 石丸 | 10:30~11:30 ヨガ 新岡 | | |
| 12:30~13:30 初めて ヒップホップ MaYu | 13:00~14:00 ジャズ 新岡 | | |
| 13:45~14:45 ヒップホップ 甲斐 由樹 | | | |
| 18:15~19:15 ピラティス 尾崎 祐子 | 20:00~21:00 エアロビクス 佐藤 果純 | | |

10月15日

| 火 | | | |
|--|---|---------------------------------------|-----|
| Aスタジオ | 20名 | Bスタジオ | 25名 |
| 10:00~11:00 お気軽フラ エクササイズ ヘポ アヒヒ 朋 | 10:15~11:15 ZUMBA 志村 晴子 | | |
| 11:15~12:15 フラ ヘポ アヒヒ 朋 | 11:30~12:30 バランス コーディネーション 志村 晴子 | | |
| 13:00~14:00 健康体操 Kaori | 14:00~15:00 ノルディック スローウォーキング 畠 | | |
| 14:15~15:15 ラテン Kaori | 15:30~16:20 子どもバレエ 高橋 | 15:30~16:30 筋コン& ストレッチ Kaori | |
| 15:30~16:20 子どもバレエ 高橋 | 16:30~17:20 子どもバレエ 高橋 | 17:30~18:30 気功 甲斐 由樹 | |
| 各コース定員20名 | | | |
| 18:45~19:30 adidas ボクシング 岩村 | 19:45~20:45 ボディシェイプ 山川 | 19:30~20:30 ヨガ kazu | |

10月16日

| 水 | | | | |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----|
| Aスタジオ | 20名 | Bスタジオ | 25名 | プール |
| 9:45~10:45 ヨガ 八重樫 | | | | |
| 11:00~12:00 かんたん ステップ 石毛 | 11:00~12:00 かんたん ステップ 石毛 | 11:00~11:45 アクアビクス 定員40名(成人) | | |
| 12:30~13:30 初めて ヒップホップ MaYu | 13:00~14:00 健康体操 Kaori | 13:45~14:45 ヒップホップ MaYu | | |
| 14:00~15:00 ノルディック スローウォーキング 畠 | 14:15~15:15 ラテン Kaori | 15:30~16:20 子どもバレエ 高橋 | 15:30~16:30 筋コン& ストレッチ Kaori | |
| 19:30~20:15 レップリーボック 山川 | 19:45~20:45 ボディシェイプ 山川 | 19:30~20:15 レップリーボック 山川 | 19:30~20:30 ピラティス 尾崎 祐子 | |
| 20:30~21:30 ストレッチ&ヨガ Emi | | 20:30~21:30 ストレッチ&ヨガ Emi | | |

10月17日

| 木 | | | |
|--|--------------------------------|--|-----|
| Aスタジオ | 20名 | Bスタジオ | 25名 |
| 10:30~11:30 かんたん エアロビクス 石丸 | 10:30~11:30 ヨガ 新岡 | 11:45~12:45 初めて ヒップホップ 新岡 | |
| 13:00~14:00 ジャズ 新岡 | 13:30~14:30 気功 甲斐 由樹 | 14:15~15:15 ピラティス 尾崎 祐子 | |
| 18:15~19:15 骨盤調整ヨガ 小川 万里 | | 18:15~19:15 シェイプアップ フラ ヘポ アヒヒ 朋 | |
| 19:30~20:30 シェイプアップ フラ ヘポ アヒヒ 朋 | 20:00~21:00 エアロビクス 佐藤 果純 | 20:00~21:00 エアロビクス 佐藤 果純 | |

上記以外の曜日につきましては、休館日でない限りは、通常通りのレッスンを行います。