

10月1日

月曜日

休館日／Closed

10月2日

火曜日

① 9:45-10:45 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

② 11:00-12:00 Ball & Pole

Nami Ishii / 石井 奈美

★ 12:15-13:00 Aquabics

Nobuko Noura / 野浦 展子

③ 13:45-14:30 Aroma

Nobuko Noura / 野浦 展子

④ 19:00-20:00 Ballet exer..

Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

10月3日

水曜日

⑤ 10:00-11:00 Pilates

Aiko Takamiya / 高宮 愛子

① 14:00-15:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

10月4日

木曜日

⑥ 10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑫ 14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

10月5日

金曜日

⑦ 10:00-11:00 Level1

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑧ 14:00-15:00 Yoga

Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

10月6日

土曜日

⑨ 11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

★ 11:00-12:45 Aquabics

Nobuko Noura / 野浦 展子

③ 12:15-13:00 Aroma

Nobuko Noura / 野浦 展子

10月7日

日曜日

⑩ 14:30-15:30 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

⑪ 11:00-12:00 Danish gym..

Saki Matsuura / 松浦 早希

10月8日

月曜日

祝日営業 / Open

10月9日

火曜日

① 9:45-10:45 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

② 11:00-12:00 Ball&Pole

Nami Ishii / 石井 奈美

★ 12:15-13:00 Aquabics

Nobuko Noura / 野浦 展子

③ 13:45-14:30 Aroma

Nobuko Noura / 野浦 展子

④ 19:00-20:00 Ballet exer..

Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

10月10日

水曜日

⑤ 10:00-11:00 Pilates

Aiko Takamiya / 高宮 愛子

10月11日

木曜日

⑥ 10:00-11:00 Step Work..

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑫ 14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

10月12日

金曜日

⑦ 10:00-11:00 Level1

Nobuko Noura / 野浦 展子

⑧ 14:00-15:00 Yoga

Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

② 15:30-16:30 Ball&Pole

Nami Ishii / 石井 奈美

10月13日

土曜日

⑨ 11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

10月14日

日曜日

⑩ 14:30-15:30 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

10月15日 **月曜日**

休館日／Closed

10月16日 **火曜日**

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| ① 9:45-10:45 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |
| ② 11:00-12:00 Ball&Pole | Nami Ishii / 石井 奈美 |
| ★ 12:15-13:00 Aquabics | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ③ 13:45-14:30 Aroma | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ④ 19:00-20:00 Ballet exer.. | Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代 |

10月17日 **水曜日**

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ⑤ 10:00-11:00 Pilates | Aiko Takamiya / 高宮 愛子 |
| ① 14:00-15:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

10月18日 **木曜日**

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ① 13:00-14:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |
| ⑫ 14:30-15:30 Wave condi.. | Shinobu Kaji / 梶 しのぶ |

10月19日 **金曜日**

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ⑦ 10:00-11:00 Level1 | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ⑧ 14:00-15:00 Yoga | Makiko Fujiwara / 藤原 牧子 |

10月20日 **土曜日**

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ⑨ 11:00-12:00 Hula | Nobuko Okumura / 奥村 延子 |
|--------------------|------------------------|

10月21日 **日曜日**

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| ⑩ 14:30-15:30 Level2 | Tomoko Okada / 岡田 智子 |
| ⑪ 11:00-12:00 Danish gym.. | Saki Matsuura / 松浦 早希 |

10月22日 月曜日

休館日 / Closed

10月23日 火曜日

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| ① 9:45-10:45 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |
| ② 11:00-12:00 Ball&Pole | Nami Ishii / 石井 奈美 |
| ④ 19:00-20:00 Ballet exer.. | Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代 |

10月24日 水曜日

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ⑤ 10:00-11:00 Pilates | Aiko Takamiya / 高宮 愛子 |
| ① 14:00-15:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

10月25日 木曜日

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| ⑥ 10:00-11:00 Step Work.. | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ⑫ 14:30-15:30 Wave condi.. | Shinobu Kaji / 梶 しのぶ |

10月26日 金曜日

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ⑦ 10:00-11:00 Level1 | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ② 11:30-12:30 Ball&Pole | Nami Ishii / 石井 奈美 |
| ⑧ 14:00-15:00 Yoga | Makiko Fujiwara / 藤原 牧子 |

10月27日 土曜日

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| ⑨ 11:00-12:00 Hula | Nobuko Okumura / 奥村 延子 |
| ① 17:00-18:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

10月28日 日曜日

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| ⑩ 14:30-15:30 Level2 | Tomoko Okada / 岡田 智子 |
| ⑪ 11:00-12:00 Danish gym.. | Saki Matsuura / 松浦 早希 |

10月29日

月曜日

休館日／Closed

Nobuko Noura / 野浦 展子

10月30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