

11月1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

11月2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

11月3日 **土曜日**

- ⑨11:00-12:00 Hula Nobuko Okumura / 奥村 延子

11月4日 **日曜日**

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

11月5日 **月曜日**

休館日 / Closed

11月6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

11月7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

11月8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

11月9日 金曜日

- ⑦10:00-11:00 Level1 Nobuko Noura / 野浦 展子
②11:30-12:30 Ball&Pole Nami Ishii / 石井 奈美
⑧14:00-15:00 Yoga Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

11月10日 土曜日

- ⑨11:00-12:00 Hula Nobuko Okumura / 奥村 延子

11月11日 日曜日

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

11月12日 月曜日

休館日/Closed

11月13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

11月14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

11月15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

11月16日 金曜日

- ⑦10:00-11:00 Level1 Nobuko Noura / 野浦 展子
②11:30-12:30 Ball&Pole Nami Ishii / 石井 奈美
⑧14:00-15:00 Yoga Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

11月17日 土曜日

- ⑨11:00-12:00 Hula Nobuko Okumura / 奥村 延子

11月18日 日曜日**11月19日 月曜日**

休館日 / Closed

11月20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
⑩15:00-16:00 Level2 Tomoko Okada / 岡田 智子
④19:00-20:00 Ballet exer.. Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

11月21日 水曜日

- ⑥10:00-11:00 Step Work.. Nobuko Noura / 野浦 展子
①14:00-15:00 Yoga Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

11月22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

11月23日 **金曜日**

- ⑦10:10-11:10 Level1 Nobuko Noura / 野浦 展子
⑧14:00-15:00 Yoga Makiko Fujiwara / 藤原 牧子

11月24日 **土曜日**

- ⑨11:00-12:00 Hula Nobuko Okumura / 奥村 延子

11月25日 **日曜日**

- ①11:00-12:00 Yoga Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子
⑩14:30-15:30 Level2 Tomoko Okada / 岡田 智子

11月26日 **月曜日**

休館日 / Closed

11月27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

11月28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

11月29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

11月30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