

12月1日

土曜日

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

12月2日

日曜日

①11:00-12:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

12月3日

月曜日

休館日 / Closed

12月4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

12月5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

12月6日

木曜日

⑤10:00-11:00 Pilates

Aiko Takamiya / 高宮 愛子

⑫14:30-15:30 Wave condi..

Shinobu Kaji / 梶 しのぶ

12月7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

12月8日

土曜日

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

12月9日

日曜日

⑩14:30-15:30 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

12月10日

月曜日

休館日 / Closed

12月11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

12月12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

12月13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

12月14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

12月15日 土曜日

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

12月16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

12月17日 月曜日

休館日 / Closed

12月18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

12月19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

12月20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

12月21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

12月22日

土曜日

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

⑩14:00-15:00 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

12月23日

日曜日

12月24日

月曜日

祝日営業 / Open

12月25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

12月26日

水曜日

①14:00-15:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

12月27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

12月28日

金曜日

⑤10:00-11:00 Pilates

Aiko Takamiya / 高宮 愛子

①14:00-15:00 Yoga

Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子

12月29日

土曜日

12月30日

日曜日