

1月1日

火曜日

休館日／Closed

1月2日

水曜日

休館日／Closed

1月3日

木曜日

休館日／Closed

1月4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

1月5日

土曜日

⑨11:00-12:00 Hula

Nobuko Okumura / 奥村 延子

1月6日

日曜日

⑩14:30-15:30 Level2

Tomoko Okada / 岡田 智子

1月7日

月曜日

休館日／Closed

1月8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 |

1月9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 |

1月10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 |

1月11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 |

1月12日

土曜日

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

1月13日

日曜日

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ⑩ 14:30-15:30 Level2 | Tomoko Okada / 岡田 智子 |
|----------------------|----------------------|

1月14日

月曜日

祝日営業 / Open

1月15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

1月16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

1月17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

1月18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

1月19日 **土曜日**

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

1月20日 **日曜日**

- ⑪ 11:00-12:00 Danish gym.. Saki Matsuura / 松浦 早希

1月21日 **月曜日**

休館日 / Closed

1月22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 |

1月23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 |

1月24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 |

1月25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 |

1月26日 **土曜日**

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

1月27日 **日曜日**

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

1月28日 **月曜日**

休館日 / Closed

1月29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

1月30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

1月31日

木曜日

⑤ 10:00-11:00 Pilates

Aiko Takamiya / 高宮 愛子

⑪ 13:00-14:00 Danish gym..

Saki Matsuura / 松浦 早希

⑧ 14:00-15:00 Yoga

Makiko Fujiwara / 藤原 牧子