

7月1日 月曜日

休館日/Closed

7月2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 |

7月3日 水曜日

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ⑤10:00-11:00 Pilates | Aiko Takamiya / 高宮 愛子 |
| ⑬11:15-12:15 Belly dance | Eva Klok/ エヴァ クロック |
| ①14:00-15:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |

7月4日 木曜日

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ⑥10:00-11:00 Step Work.. | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
|--------------------------|----------------------|

7月5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 |
| ⑫15:30-16:30 Wave condi.. | Shinobu Kaji / 梶 しのぶ |

7月6日 土曜日

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

7月7日 日曜日

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero | Tomoko Okada / 岡田 智子 |
|---------------------------|----------------------|

7月8日 **月曜日**

休館日／Closed

7月9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 |

7月10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 |

7月11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 |

7月12日 **金曜日**

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ⑦10:00-11:00 Level1 | Nobuko Noura / 野浦 展子 |
| ②15:30-16:30 Ball&Pole | Nami Ishii / 石井 奈美 |

7月13日 **土曜日**

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

7月14日 **日曜日**

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ⑪11:00-12:00 Danish gym.. | Saki Matsuura / 松浦 早希 |
| ⑩14:30-15:30 Refresh&Aero | Tomoko Okada / 岡田 智子 |

7月15日

月曜日

祝日営業 / Open

7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 |

7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 |

7月18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 |

7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 |

7月20日

土曜日

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| ⑨ 11:00-12:00 Hula | Nobuko Okumura / 奥村 延子 |
| ⑩ 14:30-15:30 Refresh&Aero | Tomoko Okada / 岡田 智子 |

7月21日

日曜日

7月22日 **月曜日**

休館日／Closed

7月23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 |

7月24日 **水曜日**

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ①14:00-15:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |
|-------------------|-------------------------|

7月25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 |

7月26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 |
| ②15:30-16:30 Ball&Pole | Nami Ishii / 石井 奈美 |

7月27日 **土曜日**

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

7月28日 **日曜日**

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ①11:00-12:00 Yoga | Atsuko Kiyokawa / 清川 敦子 |
|-------------------|-------------------------|

7月29日

月曜日

休館日／Closed

7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

③13:30-14:30 Danish gym..

Saki Matsuura / 松浦 早希

④19:00-20:00 Ballet exer..

Fukuyo Watanabe / 渡邊 福代

7月31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