10:10-10:50 10:10-10:50		7.	タジオレッスンスケジュー	-ル	2025、10月~	変更レッスン→10月より名称・時間等が変更となるレッス			スンで 名 →定員制のレッスンになります 4197320143			
### 20 13-0-13-50												
30 11:00-10:50 10:15-01:15	時間											
10:10-10:50	10:00		50Mプール	10 10 10 50		10 10 10 55						
20	30		10 : 15~10 : 55	はじめてエアロ&	休講中	ストレッチ&						
11 130-11 150	30					チェア/青竹 (45)						
2	11:00		田中 美概		SS AGUJ	30名	2 中國日 / 月11		_			
大き 中間		11:10~11:50		11:10~11:50		11:10~12:00		11:10~11:50	11:10~11:50	11:10~11:55	11:10~11:55	
大き 中間	30	ヨーガ(40)		ZUMBA (40)		初級エアロ(50)		DANCE-R	太極拳(40)	タンスコンディショニング &ストレッチ(45)	UBOUND (45)	
12:15-12:15		大島 由樹		佐藤智美		古賀 万理		小松 理恵	倉重 たかこ	古賀 智子	泉 明子 ^{24名}	
12:130-12:15	12:00											
12:33-13:15 大き 門	20			12 + 20 - 12 + 50			12:15~12:55		12:15~12:45			
大田	30	12:35~13:15		美姿勢エクササイズ(20)								
14:10~14:30	13:00	フットケア(40)					田中美穂			13:00~13:30	12.00.12.50	
33 33 - 30 - 14 : 100 33 33 - 30 - 14 : 100 34 34 34 34 34 34 34		片山 由美子 30名				13:10~14:10				ピラティス		
14:10~13:20 14:10~13:00	30	13:30~14:00		• * *		ヨーガ(60)		, ,		ARISU	中級エアロ(50)	
14:20~15:20 中田 音花		初級STEP(30)				十郊 白之	14:15~14:45	TUFF MIKET	_	13:45~14:30	中田 春花	
14:20-15:20 中田 音花	14:00	片山 田美子 30名	<mark>J</mark>	14 · 00~14 · 50		人ち 及丁		14:00~15:00				
14:20~15:20 中田 春花								ファシアピラティス(60)		ARISU 24名	14:20~15:20	
15:10~16:00 大山 田女子10-6 15:10~16:10 大山 田女子10-6 16:10 大山 田女子10-	30	14 : 20 - 15 : 20				14:30~15:20	14:30~15:00					
15:10~16:00 末ールリース (50) 15:35~16:20 15:30~16:10 大部 見子 16:00 末ールリース (50) 15:35~16:20 15:30~16:10 大部 見子 16:00 大部 見子	15:00			14 410	-	MEGADANZ (50)		片山 由美子 30名				
30				15:10~16:00		kayo					中田春花	
15: 35~16: 20 UBOUND(45) 東明子 246	30	村井 知佐子 30名						15 : 20 : 16 : 10		ヨーガ(60)		
18:00 19:10~19:50						15:35~16:20				大鶴 良子		
18:00~19:00	16:00			四野 吳丁 80名		UBOUND(45)		下村 竜太				
18:00~19:00						泉 明子 24名						
18:30~19:20 (株幹 フェンナバシニング (50) 音田 浩平	17:00											
19:00 19:15~19:55 19:10~19:50 19:10~19:50 19:40~20:40 19:40~20:30 ARISU 19:45~20:30 MEGADNZ (50) MEGADNZ (50) ARISU 19:45~20:30 MEGADNZ (50) MEGADNZ (50) MEGADNZ (50) MEGADNZ (50) ARISU 19:45~20:30 MEGADNZ (50) MEGA										18:00~19:00		
19:15~19:55 OXIGENO (40) 麻禰 由音理 20:05~20:50 FIGHT DO(45) 麻禰 由音理 21:00 ② 20:05~20:40 村井 知佐子 30 ③ 初心者向け □ 本動作を習得するなど、初かての方におすすめ。 ストンチ女ど、身体を開催するなど、初かての方におすすめ。 ストンチ女ど、身体を開催するなど、初かての方におすすめ。 アレンチ女ど、身体を開催するなど、初かての方におすすめ。 ストンチ女ど、身体を開催するなど、初かての方におすすめ。 と見制 (UBOUND 23名 ステップ・ボール30名 チェア/青竹30名) 〇 (人ストラクターの都合により変更となる場合があります。 ○ (本語 代行の連絡はマパーンでも対助らせってみります。登録をお願いします。 ○ (本語 代行の連絡はマパーンでも対助らせってみります。登録をお願いします。 ○ (本語 代行の連絡はマパーンでも対助らせってみります。登録をお願いします。	18:00					18:30~19:20						
19:15~19:15 30												
19:15~19:55 OXIGENO (40)										中田 春花	PARICAL	
19:10~19:50 初・中級ステップ(40) 大島 由樹 19:40~20:40 第以にアロ(60) 大島 由樹 20:00~20:40 初・中級エアロ (40) 村井 知佐子 20:00~20:40 大島 由樹 ステップや方向変換、回転などが関係になり、	19:00	19 · 15~19 · 55			-			18:50~19:30			OXIGEDO	
### 知佐子 30名	30									40 00 00 00	T RADICAL	
20:05~20:50				•		19:40~20:40	19:40~20:30	ARISU	_		naonup naonup	
20:00~20:40 大島 由樹 森田 浩平 UBOUND(45) 麻植 由香理 初心者向け 基本動作を習得するなど、初めての方におするか、ストレッチなど、身体を調整するレッスンもあります。 初級者向け ステップや方向変換、回転などの複雑になり、活動量も多しレッスンにおります。 Cインストラクターの都合により変更となる場合があります。 〇インストラクターの都合により変更となる場合があります。 〇レッスンに参加するには⇒ナンバーカードをとる⇒インストラクターにカードを渡す。 ヘレッスンに参加するには⇒ナンバーカードをとる⇒インストラクターにカードを渡す。 エピー・ロードを渡す。 大きのインストラクターにカードを渡す。 ○大きクラック I (初級) ⇒①は毎日実施 ②は水・金 マクニック I (初級) ⇒①は毎日実施 ②は水・金	20:00	20:05~20:50				楽しくエアロ(60)	フリースタイルダンス(50)					
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##						大島 由樹	森田 浩平	· <u></u>		kayo	FIGHTOO	
### 21:00	30	` '						ARISU 24名			RADICAL	
大いしません 内板を回覧するレッスンにあります。 大いしません 大いまま 大いままま 大いまままま 大いまままま 大いまままま 大いままま 大いままま 大いまままま 大いまままま 大いまままま 大いままままま 大いまままま 大いまままま 大いままままままます 大いまままままます 大いまままままます 大いまままままます 大いままままます 大いままままます 大いまままままます 大いままままます 大いままままます 大いままままます 大いままままます 大いままままままます 大いまままままます 大いまままままます 大いままままます 大いままままます 大いままままます 大いまままままます 大いままままます 大いまままままます 大いまままままます 大いまままままます 大いままままままます 大いまままままままます 大いままままままままます 大いまままままままままままます 大いままままままままままままままままままままままままままままままままままま	21:00		其木動作を翌得するかど 初めてのさ			フテップや方向交換 同転かどの				フテップや方向変換 同転かどが複雑		
た真前 (UBOUND 23名 ステップ・ボール30名 チェア/育竹30名)		初心者向け			例似台回り		継続的な参加がおすすめです。		甲載省回り	活動量も多いレッスンになります。継続	売的な参加がおすすめ。	
○インストラクターの都合により変更となる場合があります。 ○休講・代行の連絡はマイページでお知らせしております。 登録をお願いします。					定員制 (UBO	OUND 23名 ステッ	プ・ポール30名 チェ	ア/青竹30名)				
				☆					土曜⇒①11:00~12:00 ②18:30~19:30			
					〇ナンバーカードはレッスン開始 <mark>1時間前</mark> に設置します。1人1枚、ご自身の分のみお取りください							