

# 2024年1月～3月「有料教室スケジュールカレンダー」

| 教室名           | 曜日 | 時間<br>(60分) | 担当   | 1月     |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 計 | 累計 |
|---------------|----|-------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|----|
|               |    |             |      | 1<br>月 | 2<br>火 | 3<br>水 | 4<br>木 | 5<br>金 | 6<br>土 | 7<br>日 | 8<br>月 | 9<br>火 | 10<br>水 | 11<br>木 | 12<br>金 | 13<br>土 | 14<br>日 | 15<br>月 | 16<br>火 | 17<br>水 | 18<br>木 | 19<br>金 | 20<br>土 | 21<br>日 | 22<br>月 | 23<br>火 | 24<br>水 | 25<br>木 | 26<br>金 | 27<br>土 | 28<br>日 | 29<br>月 | 30<br>火 | 31<br>水 |   |    |
| ボクサでシェイプ      | 火  | 10:00～      | 玲    |        | X      |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |
| あお竹ピクス2       |    | 13:30～      | 古賀   |        | X      |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |
| 夜ピラティス        |    | 19:30～      | MARI |        | X      |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 2       | 2 |    |
| ZUMBA         | 水  | 9:30～       | 泉    |        |        | X      |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |
| ZUMBA         |    | 11:00～      | 泉    |        |        | X      |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |
| 昼ピラティス        |    | 13:00～      | 大島   |        |        | X      |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4 | 4  |
| モーニングピラティス    | 木  | 9:30～       | 辻本   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |
| ステップエアロ       |    | 11:00～      | 姉川   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |
| ボディワークヨガ      |    | 15:00～      | 井上   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 3 | 3  |
| やさしいZUMBA♪-ルト | 金  | 15:15～      | 長谷川  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |
| ビートファイト       |    | 19:30～      | 本村   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |
| ボディメイキング      | 土  | 13:30～      | 永瀧   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |
| パワーヨガ         |    | 19:45～      | 吉清水  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4       | 4 |    |

| 教室名           | 曜日 | 時間<br>(60分) | 担当   | 2月     |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 計 | 累計 |
|---------------|----|-------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--|---|---|----|
|               |    |             |      | 1<br>木 | 2<br>金 | 3<br>土 | 4<br>日 | 5<br>月 | 6<br>火 | 7<br>水 | 8<br>木 | 9<br>金 | 10<br>土 | 11<br>日 | 12<br>月 | 13<br>火 | 14<br>水 | 15<br>木 | 16<br>金 | 17<br>土 | 18<br>日 | 19<br>月 | 20<br>火 | 21<br>水 | 22<br>木 | 23<br>金 | 24<br>土 | 25<br>日 | 26<br>月 | 27<br>火 | 28<br>水 | 29<br>木 |  |   |   |    |
| ボクサでシェイプ      | 火  | 10:00～      | 玲    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  | 4 | 8 |    |
| あお竹ピクス2       |    | 13:30～      | 古賀   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 4 | 8  |
| 夜ピラティス        |    | 19:30～      | MARI |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 4 | 6  |
| ZUMBA         | 水  | 9:30～       | 泉    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 4 | 8  |
| ZUMBA         |    | 11:00～      | 泉    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 4 | 8  |
| 昼ピラティス        |    | 13:00～      | 大島   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   |   | 3  |
| モーニングピラティス    | 木  | 9:30～       | 辻本   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 5 | 9  |
| ステップエアロ       |    | 11:00～      | 姉川   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 4 | 8  |
| ボディワークヨガ      |    | 15:00～      | 井上   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   |   | 5  |
| やさしいZUMBA♪-ルト | 金  | 15:15～      | 長谷川  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 3 | 7  |
| ビートファイト       |    | 19:30～      | 本村   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   |   | 3  |
| ボディメイキング      | 土  | 13:30～      | 永瀧   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 4 | 8  |
| パワーヨガ         |    | 19:45～      | 吉清水  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |   | 4 | 8  |

| 教室名           | 曜日 | 時間<br>(60分) | 担当   | 3月     |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 計 | 累計 |    |
|---------------|----|-------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|----|----|
|               |    |             |      | 1<br>金 | 2<br>土 | 3<br>日 | 4<br>月 | 5<br>火 | 6<br>水 | 7<br>木 | 8<br>金 | 9<br>土 | 10<br>日 | 11<br>月 | 12<br>火 | 13<br>水 | 14<br>木 | 15<br>金 | 16<br>土 | 17<br>日 | 18<br>月 | 19<br>火 | 20<br>水 | 21<br>木 | 22<br>金 | 23<br>土 | 24<br>日 | 25<br>月 | 26<br>火 | 27<br>水 | 28<br>木 | 29<br>金 | 30<br>土 | 31<br>日 |   |    |    |
| ボクサでシェイプ      | 火  | 10:00～      | 玲    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 4 | 12 |    |
| あお竹ピクス2       |    | 13:30～      | 古賀   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 4  | 12 |
| 夜ピラティス        |    | 19:30～      | MARI |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 4  | 10 |
| ZUMBA         | 水  | 9:30～       | 泉    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 3  | 11 |
| ZUMBA         |    | 11:00～      | 泉    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 3  | 11 |
| 昼ピラティス        |    | 13:00～      | 大島   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   |    | 3  |
| モーニングピラティス    | 木  | 9:30～       | 辻本   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 3  | 12 |
| ステップエアロ       |    | 11:00～      | 姉川   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 4  | 12 |
| ボディワークヨガ      |    | 15:00～      | 井上   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   |    | 2  |
| やさしいZUMBA♪-ルト | 金  | 15:15～      | 長谷川  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 4  | 11 |
| ビートファイト       |    | 19:30～      | 本村   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 5  | 12 |
| ボディメイキング      | 土  | 13:30～      | 永瀧   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 2  | 10 |
| パワーヨガ         |    | 19:45～      | 吉清水  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   | 4  | 12 |

各教室体験  
(1回のみ)  
**770円**  
※夜ピラティス(体)は660円  
※「ボディメイキング」990円  
※定員に達している場合は  
対象外となりますので

各教室  
スタート後の  
飛び込み参加  
(1回)1,100円  
※「ボディメイキング対象外」  
※定員に達している場合は  
対象外となりますので  
事前にご確認ください