

2025年10月

レッスンスケジュール

SPA 大手町 FITNESS CLUB

スタジオレッスン							プールレッスン					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai	朝のピラティス 7:15-8:00 Mina	1日の始まりヨガ 7:15-8:00 緒方 よう	ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	FREE ヒップトレ 12:00-12:30 落合 陽生	アイテム トレーニング 12:00-12:30 落合 陽生	泳法 ワンポイントレッスン 10:30-11:00 後藤 寿郎 (10)	水中ウォーキング & アクアダンス 14:15-15:00 鈴木 隼人	水中運動初級 11:00-11:30 木村 久美子	↓ NEW!! 水泳中・上級 16:45-17:15 岡崎 道子 (10)	水泳初級1 【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛	水中ウォーキング & アクアピクス 14:00-14:45 植村 有紀子
カラテ護身術 ビギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	パレトン & ストレッチ 10:30-11:30 Yoshino	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	ストレッチヨガ 11:00-11:45 EMI	リフレッシュヨガ 10:30-11:15 arai	ストレッチヨガ 12:45-13:30 緒方よう	ピラティス 13:00-13:45 原田 公威	水中ウォーキング & アクアピクス 13:15-14:00 植村 有紀子	泳法中級 11:30-12:00 木村 久美子	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人	水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎		
ボディメンテナンス 11:15-12:00 aya	D-kick 11:45-12:30 HIRO	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16)	やさしいピラティス 12:00-12:45 Mina	ストレッチ & 腹筋 11:30-12:15 落合 陽生	ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko		クロール基礎 19:30-20:00 鳥井 摩耶	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実	アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎		
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	セミパーソナル 【予約制・無料】 12:00-12:30 晩田 裕都	トータルボディ ワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	お昼の ボディ・リフレッシュ 14:10-14:25 落合 陽生	ZUMBA® 12:45-13:30 AKI	エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子		①レッスンの予約について ・毎月27日の午前7時より、メンバーサイトにて次月1ヶ月分の予約が可能になります。 ・レッスンの同時予約可能数はお一人様につき10枠です。 ・メンバーサイトをご利用にならないお客様は、フロントのiPadでご予約が可能です。 ご予約には入退館で使用するQRコードが必要です。 操作等でご不明点がございましたらスタッフまでお声がけください。 ・メンバーサイトでの予約はレッスンの開始時刻まで、予約キャンセルはレッスン開始の30分前まで可能です。 ・レッスンに参加される方は、レッスン開始までに必ずフロントのiPadでチェックインを行って下さい。 2025年9月からは、レッスン開始時刻の3時間前よりチェックインが可能です。 ②レッスンの受講について ・受講後は、ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。 ・レッスン時間を過ぎてからの途中参加はご遠慮下さい。 ③プールレッスンについて ・レッスン参加人数が8名以上の場合、レッスン用に2コース使用いたします。 ④祝日営業のレッスン実施について ・10:00以前開始のレッスンや、18:00以降開始のレッスンは実施しません。 ⑤代行・休講情報について ・ホームページをご覧ください。また、急遽レッスンに変更がある場合がございます。					
J-POPダンス 13:15-14:00 石川 文基	ストレッチヨガ 12:50-13:35 HINACO	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	トータルボディ トレーニング ~腹筋+〇〇~ 14:30-15:00 落合 陽生	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	トータルボディ トレーニング ~自重編~ 16:00-16:30 落合 陽生							
パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	チューブ トレーニング 18:10-18:30 晩田 裕都	ヒップホップ 17:45-18:30 Nanako	陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi	キックボクシング ミット打ち 【1枠20分・有料】 古瀬 翔							
バーチャルボクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄	ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	ビギナーフロー 18:40-19:40 kazu	ランニングサークル 18:40-19:40 晩田 裕都 (8)	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (12)	※10月は ①10/4(土) 16:00~18:20 ②10/25(土) 16:00~18:20							
ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-20:00 晩田 裕都	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (15)	ヨガベーシック 19:50-20:50 arai	ベーシックヨガ 18:40-19:40 kazu	リラックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI	19:00閉館							
FREE ポール コンディショニング 20:10-20:30 落合陽生	フォローセミナー 【有料】 20:10-20:50 原田 公威		↓担当者変更! Disco World 19:50-20:35 AKI	セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都								
				ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都								
				FREE コンディショニング 20:20-20:40 晩田 裕都								
22:00閉館												

	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
月	スタジオ	リフレッシュヨガ	arai	リフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシークエンスでレッスンをを行います。	低 中	-
		カラテ體身術ビギナーズ	瀬戸口 芳和	體身に役立つ空手の型とワザで、ココロもカラダもしなやかに！ 体幹、脚力、柔軟性強化にも効果的です。	中	-
		ボディーメンテナンス 【ホット】	aya	アイテムなど使用しながら身体をほぐしつつ、正しく筋肉がつくよう身体を動かして姿勢を整えていきます。	低	-
		ピラティス	後藤 寿郎	インナーマッスルを強化し、身体全体のバランスを整えることで、動きやすい身体、美しい姿勢を作ります。	低 中	-
		J-POPダンス	石川 文基	流行りのJ-POPの曲で楽しく踊ります。 ダンス未経験の方も大歓迎。	低 中	○
		パワーヨガ	Chiaki	呼吸と動きを連動させながら流れるように動くクラス。パワフルなポーズと呼吸を調和させることで集中力アップ、心身のリフレッシュに繋がります。	中	-
		バーチャルボクシング	茂呂 一雄	元日本ライト級プロボクサーによる脂肪燃焼運動&反射神経アップ運動です。 ボクシング動作が初めての方も慣れている方も、ご自身のペースを選べます。	中	○
		ボディメイクトレーニング ～全身を鍛えよう～	晩田 裕都	上半身、下半身、そして腹筋や体幹トレーニングでお腹周りまで全身を鍛えていきます。 50分間集中して楽しくトレーニングしていきましょう！	強	△
火	プール	ボールコンディショニング	落合 陽生	ストレッチボールで様々な動作を行い、筋肉や関節をほぐします。 1週間頑張るカラダを、月曜夜にリフレッシュさせましょう！	低	-
		泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり楽に泳ぐことを目標とするクラスです。 クロールをメインに、他の3種目のポイントも少しずつアドバイスします。	低	-
		水中ウォーキング& アクアビクス	植村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返し行います。 体力の向上、筋力アップ、シェイプアップをしたい方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。	低 中	-
		クロール基礎	鳥井 摩耶	クロールをきれいに泳げるようになるための基礎のレッスンです。呼吸の仕方やけのび、浮くための重心の取り方から始めます。泳げない方も、フォームを見直したい方にもおすすめです。	低	-
水	スタジオ	1日の始まりヨガ	緒方 よう	前半はコンディショニング、後半はヨガの代表的なポーズを繋げて動いていきます。ダイナミックな動きも含まれているので全身の活性化、血液の循環を促進して素敵な一日をスタートさせましょう！	低 中	-
		ハタヨガ	真木 薫	呼吸と動作を連動し、様々なポーズを行い、身体のバランスを整えていく基本的なクラスです。 ヨガ初心者の方にもおすすめです。	低	-
		ボール コンディショニング	真木 薫	ストレッチボールを利用しながら、様々な動作を行い、筋肉や関節を緩めて身体の調整、筋膜をリリースしていくクラスです。	低	-
		トータルボディ ワークアウト	秋山 拓実	カラダ全体のシェイプアップを目的としたトレーニングクラスです。 筋肉量を増やすことで代謝アップを狙っています。	強	○
		からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセクションでからだを整えましょう。	低	-
		チューブトレーニング 【ホット】	晩田 裕都	チューブを使って全身を鍛えましょう！	中	-
		ビギナーフロー 【ホット】	kazu	手足をしっかり使い、身体をほぐしていきます。 初めての方でも安心してご参加いただけます。	低 中	-
		ヨガベーシック 【ホット】	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体を伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。	低 中	-
木	プール	水中運動初級	木村 久美子	泳げない人も泳げる人もみんなでプールを楽しみましょう！ 水の楽しさが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低	-
		泳法中級	木村 久美子	4泳法の基礎をお教えます。 水の楽しさが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低	-
		アクアビクス	秋山 拓実	水中でおこなう有酸素運動。 音楽に合わせて身体を動かし、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップを狙います。	中	-
		ウェイクアップヨガ 【ホット】	齋藤 竜太	体のほぐしを中心に、気持ちの良い汗をかき、心身の目覚めに効果的な動きを行います。 水分補給の飲み物をお持ちくださいませ。	中	-
金	スタジオ	ストレッチヨガ	EMI	呼吸を深めてゆっくりと、または動きをつけながら身体全体をしっかりと動かし、身体の内側から温め血行促進を促します。	中	-
		やさしい ピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、優しいピラティストレーニングを行います。 ピラティスが初めての方、運動初心者の方でも安心して受けて頂けます。	低 中	-
		お屋の ボディ・リフレッシュ	落合 陽生	体幹を含む全身のストレッチを行います。 木曜日に身体をほぐしたい方はもちろん、次レッスンの準備運動としてもぜひご参加ください！	低	-
		トータルボディ トレーニング ～腹筋+〇〇～	落合 陽生	腹筋をはじめ、自重や道具を使った様々なトレーニングを行います。 “〇〇”の中身は毎月変わります。初心者の方にもおすすめです！	低 中	○
		ヒップホップ	Nanako	HIPHOPの基礎的な動きを、楽しく汗をかきながら音に合わせて踊ります。 デスクワーク続きの身体も音楽に合わせて動けば、ストレスも楽しく発散できます！もっと運動量を増やしたい方にもおすすめです！	中	○
		ランニングサークル	晩田 裕都	皇居周辺をメインにランニングを行います。定期的に周辺の観光スポットへ出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。参加希望の方は18:40までにフロント前にお集まりください！	中	○
		ベーシックヨガ	kazu	ヨガの基本のポーズを繰り返ししながら、集中力を高め心身を整えていきます。	低 中	-
		Disco World	AKI	70～90年代にDiscoでかかっていた曲や昭和の歌謡曲に合わせて踊るダンスレッスンです。腰付を覚える必要もなくお気軽にご参加頂けます。 懐かしい曲を聴きながら楽しく身体を動かしましょう！	低	○
土	スタジオ	水泳中・上級	岡崎 道子	いかに抵抗を減らすかを意識してフォームを整え、美しいストリームラインを目指す教室です。	中 高	-
		水中ウォーキング	鈴木 隼人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。	低	-
		アクアビクス	鈴木 隼人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-
		ヒップトレ	落合 陽生	ヒップに重点を置いたトレーニングを行います。 下半身の引き締めを行いたい方、お待ちしております！	低	-
		ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋力リリースを加え、より効率的に緊張している部分をゆるめていきます。後半は股関節周辺を大きく動かし柔軟性を高めると共に血行促進、ゆがみ調整や浮腫解消などに導いていきます。	中	○
		ZUMBA®	Yumiko	世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。 気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○
		エアロビクス	竹内 礼子	コンビネーションを楽しみながらしっかりと汗をかく事が出来ます。 脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	中	○
		トータルボディ トレーニング	落合 陽生	腕立て伏せやスクワットなど、自身の身体を使ったトレーニングを行います。	低 中	-
日	スタジオ	水中ウォーキング& アクアビクス	植村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返し行います。 体力の向上、筋力アップ、シェイプアップをしたい方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。	低 中	-
		アイテムトレーニング	落合 陽生	軽めのダンベルやゴムボールなど、道具を使ったトレーニングを行いません。	低 中	-
		ピラティス	原田 公威	全身バランス良く、ピラティスエクササイズを用いてトレーニングします。	中	-

	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ
月	スタジオ	リフレッシュヨガ	arai	リフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシークエンスでレッスンをを行います。	低 中	-
		カラテ體身術ビギナーズ	瀬戸口 芳和	體身に役立つ空手の型とワザで、ココロもカラダもしなやかに！ 体幹、脚力、柔軟性強化にも効果的です。	中	-
		ボディーメンテナンス 【ホット】	aya	アイテムなど使用しながら身体をほぐしつつ、正しく筋肉がつくよう身体を動かして姿勢を整えていきます。	低	-
		ピラティス	後藤 寿郎	インナーマッスルを強化し、身体全体のバランスを整えることで、動きやすい身体、美しい姿勢を作ります。	低 中	-
		J-POPダンス	石川 文基	流行りのJ-POPの曲で楽しく踊ります。 ダンス未経験の方も大歓迎。	低 中	○
		パワーヨガ	Chiaki	呼吸と動きを連動させながら流れるように動くクラス。パワフルなポーズと呼吸を調和させることで集中力アップ、心身のリフレッシュに繋がります。	中	-
		バーチャルボクシング	茂呂 一雄	元日本ライト級プロボクサーによる脂肪燃焼運動&反射神経アップ運動です。 ボクシング動作が初めての方も慣れている方も、ご自身のペースを選べます。	中	○
		ボディメイクトレーニング ～全身を鍛えよう～	晩田 裕都	上半身、下半身、そして腹筋や体幹トレーニングでお腹周りまで全身を鍛えていきます。 50分間集中して楽しくトレーニングしていきましょう！	強	△
火	プール	ボールコンディショニング	落合 陽生	ストレッチボールで様々な動作を行い、筋肉や関節をほぐします。 1週間頑張るカラダを、月曜夜にリフレッシュさせましょう！	低	-
		泳法ワンポイント レッスン	後藤 寿郎	綺麗にゆっくり楽に泳ぐことを目標とするクラスです。 クロールをメインに、他の3種目のポイントも少しずつアドバイスします。	低	-
		水中ウォーキング& アクアビクス	植村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返し行います。 体力の向上、筋力アップ、シェイプアップをしたい方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。	低 中	-
		クロール基礎	鳥井 摩耶	クロールをきれいに泳げるようになるための基礎のレッスンです。呼吸の仕方やけのび、浮くための重心の取り方から始めます。泳げない方も、フォームを見直したい方にもおすすめです。	低	-
水	スタジオ	1日の始まりヨガ	緒方 よう	前半はコンディショニング、後半はヨガの代表的なポーズを繋げて動いていきます。ダイナミックな動きも含まれているので全身の活性化、血液の循環を促進して素敵な一日をスタートさせましょう！	低 中	-
		ハタヨガ	真木 薫	呼吸と動作を連動し、様々なポーズを行い、身体のバランスを整えていく基本的なクラスです。 ヨガ初心者の方にもおすすめです。	低	-
		ボール コンディショニング	真木 薫	ストレッチボールを利用しながら、様々な動作を行い、筋肉や関節を緩めて身体の調整、筋膜をリリースしていくクラスです。	低	-
		トータルボディ ワークアウト	秋山 拓実	カラダ全体のシェイプアップを目的としたトレーニングクラスです。 筋肉量を増やすことで代謝アップを狙っています。	強	○
		からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセクションでからだを整えましょう。	低	-
		チューブトレーニング 【ホット】	晩田 裕都	チューブを使って全身を鍛えましょう！	中	-
		ビギナーフロー 【ホット】	kazu	手足をしっかり使い、身体をほぐしていきます。 初めての方でも安心してご参加いただけます。	低 中	-
		ヨガベーシック 【ホット】	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体を伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。	低 中	-
木	プール	水中運動初級	木村 久美子	泳げない人も泳げる人もみんなでプールを楽しみましょう！ 水の楽しさが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低	-
		泳法中級	木村 久美子	4泳法の基礎をお教えます。 水の楽しさが分かった時のうれしさを是非体験してください。	低	-
		アクアビクス	秋山 拓実	水中でおこなう有酸素運動。 音楽に合わせて身体を動かし、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップを狙います。	中	-
		ウェイクアップヨガ 【ホット】	齋藤 竜太	体のほぐしを中心に、気持ちの良い汗をかき、心身の目覚めに効果的な動きを行います。 水分補給の飲み物をお持ちくださいませ。	中	-
金	スタジオ	ストレッチヨガ	EMI	呼吸を深めてゆっくりと、または動きをつけながら身体全体をしっかりと動かし、身体の内側から温め血行促進を促します。	中	-
		やさしい ピラティス	Mina	ストレッチを採り入れながら、優しいピラティストレーニングを行います。 ピラティスが初めての方、運動初心者の方でも安心して受けて頂けます。	低 中	-
		お屋の ボディ・リフレッシュ	落合 陽生	体幹を含む全身のストレッチを行います。 木曜日に身体をほぐしたい方はもちろん、次レッスンの準備運動としてもぜひご参加ください！	低	-
		トータルボディ トレーニング ～腹筋+〇〇～	落合 陽生	腹筋をはじめ、自重や道具を使った様々なトレーニングを行います。 “〇〇”の中身は毎月変わります。初心者の方にもおすすめです！	低 中	○
		ヒップホップ	Nanako	HIPHOPの基礎的な動きを、楽しく汗をかきながら音に合わせて踊ります。 デスクワーク続きの身体も音楽に合わせて動けば、ストレスも楽しく発散できます！もっと運動量を増やしたい方にもおすすめです！	中	○
		ランニングサークル	晩田 裕都	皇居周辺をメインにランニングを行います。定期的に周辺の観光スポットへ出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00に公式LINEへ掲載します。参加希望の方は18:40までにフロント前にお集まりください！	中	○
		ベーシックヨガ	kazu	ヨガの基本のポーズを繰り返ししながら、集中力を高め心身を整えていきます。	低 中	-
		Disco World	AKI	70～90年代にDiscoでかかっていた曲や昭和の歌謡曲に合わせて踊るダンスレッスンです。腰付を覚える必要もなくお気軽にご参加頂けます。 懐かしい曲を聴きながら楽しく身体を動かしましょう！	低	○
土	スタジオ	水泳中・上級	岡崎 道子	いかに抵抗を減らすかを意識してフォームを整え、美しいストリームラインを目指す教室です。	中 高	-
		水中ウォーキング	鈴木 隼人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。	低	-
		アクアビクス	鈴木 隼人	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラスです。	中	-
		ヒップトレ	落合 陽生	ヒップに重点を置いたトレーニングを行います。 下半身の引き締めを行いたい方、お待ちしております！	低	-
		ストレッチヨガ	緒方 よう	ストレッチにセルフ筋力リリースを加え、より効率的に緊張している部分をゆるめていきます。後半は股関節周辺を大きく動かし柔軟性を高めると共に血行促進、ゆがみ調整や浮腫解消などに導いていきます。	中	○
		ZUMBA®	Yumiko	世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。 気軽にどなたでもご参加頂けます。Just Feel the Music!!	中	○
		エアロビクス	竹内 礼子	コンビネーションを楽しみながらしっかりと汗をかく事が出来ます。 脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	中	○
		トータルボディ トレーニング	落合 陽生	腕立て伏せやスクワットなど、自身の身体を使ったトレーニングを行います。	低 中	-
日	スタジオ	水中ウォーキング& アクアビクス	植村 有紀子	水の中で有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返し行います。 体力の向上、筋力アップ、シェイプアップをしたい方、気分をリフレッシュしたい方におすすめです。	低 中	-
		アイテムトレーニング	落合 陽生	軽めのダンベルやゴムボールなど、道具を使ったトレーニングを行いません。	低 中	-
		ピラティス	原田 公威	全身バランス良く、ピラティスエクササイズを用いてトレーニングします。	中	-

シューズ凡例
○:必要 -:不要 △任意(どちらでも)

※今月の新しいレッスンは赤字で記載しています。

レッスン変更のお知らせ

10/20現在

日付(曜日)	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター	シューズ
10/1(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
10/3(金)	リフレッシュヨガ arai	10:30-11:15	リフレッシュヨガ 佐藤 梓	不要
10/8(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
10/10(金)	リフレッシュヨガ arai	10:30-11:15	リフレッシュヨガ 佐藤 梓	不要
10/11(土)	ZUMBA® Yumiko	12:45-13:30	バレトン 竹内 礼子	必要
10/13(月・祝)	ボディメンテナンス aya	11:15-12:00	【特別イベント】 ゲームトレーニング 原田公威・高森憂子	必要
10/16(木)	Disco World AKI	19:50~20:35	ZUMBA® 丸川 浩史	必要
10/17(金)	ZUMBA® AKI	12:45~13:30	ZUMBA® 久保かおり	必要
10/20(月)	ボディメイクトレーニング 晩田 裕都	19:00-20:00	【特別セミナーイベント】 仕事の質を高める休養力 原田公威・角谷リョウ	不要
10/20(月)	水中ウォーキング&アクアビクス 植村 有紀子	13:15-14:00	水中運動・ウォーキング 木村 久美子	不要
10/20(月)	クロール基礎 鳥井 摩耶	19:30-20:00	クロール基礎 木村 久美子	不要
10/23(木)	Disco World AKI	19:50~20:35	HIPHOP Nanako	必要
10/24(金)	ZUMBA® AKI	12:45~13:30	ZUMBA® REIKO	必要
10/25(土)	エアロビクス 竹内 礼子	14:45~15:45	Yumiko Special Yumiko	必要

急遽レッスンに変更がある場合がございます。予めご了承くださいませ。