1	曜日	No.	クラス名	対象者 (年齢など)	時間	担当	定員数 回数	料金	10月		回数	1カ月コース 料金	クラス名	11 月		1カ月コ	プラス名	12		回袭	数 1カ月コース 料金
No.     No.   No		月1	ベーシックヨガ~体のスイッチON~	16歳以上	9:00~10:00	村瀬 共香	29 9	¥7,200		20 27	2	¥1,800	ベーシックヨガ~体のスイッチON~	3 10 17	7 3	¥2,7	00 ベーシックヨガ~体のスイッチON~	1 8	15 22	4	¥3,600
****		月2	ストレッチ&トランポウォーク	16歳以上	10:30~12:00	竹田 利恵子	43 10	¥8,000	6 1	13 20 27	4	¥3,600	ストレッチ&トランポウォーク	10 17	7 2	¥1,8	ストレッチ&トランポウォーク	1 8	15 22	4	¥3,600
No.   Control	月曜日	月3	マットピラティス	16歳以上	13:15~14:15	鈴木 二三枝	29 11	¥8,800	1	13 20 27	3	¥2,700	マットピラティス	3 10 17	7 24 4	¥3,6	マットピラティス	1 8	15 22	4	¥3,600
1		月4		年少~年中	15:10~16:10	ポポラ	20 8	¥6,400		20 27	2	¥1,800		10 17	7 2	¥1,8		1 8	15 22	4	¥3,600
20   10   10   10   10   10   10   10		月5		年長~小学2年生	16:25~17:25	ポポラ	20 8	¥6,400		20 27	2	¥1,800		10 17	7 2	¥1,8		1 8	15 22	4	¥3,600
Main		火1	理学療法士による シニア運動教室	16歳以上	9:00~10:00	ポポラ	25 12	¥9,600	7 1	14 21 28	4	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室	4 11 18	3 25 4	¥3,6	00 理学療法士による シニア運動教室	2 9	16 23	4	¥3,600
2		火2	楽しく動いて身につけよう運動あそび	1歳6か月~3歳11か月	10:20~11:20	木村 憂子	25 6	¥4,800	1	14 28	2	¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび	11	25 2	¥1,8	)(0) 楽しく動いて身につけよう運動あそび	2 9		2	¥1,800
Mac   Learner Department   Mac   1800	火曜日	火3	はじめて ヨガ & ピラティス	16歳以上	11:35~12:35	木村 憂子	32 11	¥8,800	7 1	14 21 28	4	¥3,600	はじめて ヨガ & ピラティス	4 11 18	3 25 4	¥3,6	はじめて ヨガ & ピラティス	2 9	16	3	¥2,700
## ACCOMPANIES NAME		火4	リズムウォーク&お腹引締め	16歳以上	13:30~14:30	木村 憂子	32 11	¥8,800	7 1	14 21 28	4	¥3,600	リズムウォーク&お腹引締め	4 11 18	3 25 4	¥3,6	リズムウォーク&お腹引締め	2 9	16	3	¥2,700
## 2 PROCESSAGE 13 NOTIFIED		火5	しなやかなカラダをつくるヨガ	16歳以上	15:00~16:00	Mayo	29 12	¥9,600	7 1	14 21 28	4	¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	4 11 18	3 25 4	¥3,6	しなやかなカラダをつくるヨガ	2 9	16 23	4	¥3,600
### 2015 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -		水1	基礎代謝アップエクササイズ	16歳以上	9:00~10:00	ポポラ	25 12	¥9,600		8 15 22 2	29 4	¥3,600	基礎代謝アップエクササイズ	5 12 19	26 4	¥3,6	基礎代謝アップエクササイズ	3 10	17 24	4	¥3,600
## 2007年の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の		水2	おやこでいっしょに!えいごたいそう	1歳6か月~3歳	10:15~11:00	ABC KIDS CLUB	20 5	¥4,000		22	1	都度	おやこでいっしょに! えいごたいそう	12	26 2	¥1,8	0 おやこでいっしょに!えいごたいそう	10	24	2	¥1,800
### 20		水3	楽しくボールあそび~バルシューレ~	1歳~3歳	10:15~11:00	JUNSHIN SPORTSCLUB	10 6	¥4,800		15 2	29 2	¥1,800	楽しくボールあそび~バルシューレ~	5 19	9 2	¥1,8	後しくボールあそび~バルシューレ~	3	17	2	¥1,800
## 2		水4		0歳2か月~1歳	11:30~12:15	ポポラ	25 6	¥4,800		15	29 2	¥1,800		5 19	9 2	¥1,8		3	17	2	¥1,800
## 3		水5	ふれあいベビーマッサージ	0歳2か月~0歳8か月	11:30~12:15	高橋 絢	10 5	¥4,000		22	1	都度	ふれあいベビーマッサージ	12	26 2	¥1,8	<b>0</b> ふれあいベビーマッサージ	10	24	2	¥1,800
## 12 (20ではある) カリー・デッスの知識	水曜日	水6	アロマでストレッチヨガ	16歳以上	13:30~14:15	Mayo	29 5	¥4,000		15	1	都度	アロマでストレッチヨガ	5 19	9 2	¥1,8	アロマでストレッチヨガ	3	17	2	¥1,800
## 20 (12の子供与ストートデザス)		水7	コリほぐすヨガ	16歳以上	13:30~14:15	Mayo	29 5	¥4,000		8	1	都度	コリほぐすヨガ	12	26 2	¥1,8	0 コリほぐすヨガ	10	24	2	¥1,800
### (1/47-77)		水8	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	年少~小学6年生	16:30~17:15	唐澤 綾	36 10	¥8,000		8 15 22	3	¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	5 12 19	9 3	¥2,7	)(0 はじめてみよう ストリートダンス(初級)	3 10	17 24	4	¥3,600
## 2 1 (日本の大大田田本)		水9		年少~小学6年生	17:20~17:50	唐澤 綾	20 10	¥8,000		8 15 22	3	¥2,700		5 12 19	9 3	¥2,7	00 はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)	3 10	17 24	4	¥3,600
金1 株式に大体が経路上に大学できた。		水10		16歳以上	19:15~20:00	小嶋 渚	39 12	¥9,600	1	8 15 22	4	¥3,600		5 12 19	9 26 4	¥3,6		3 10	17 24	4	¥3,600
### 2 月始わけマやかためのするを切け回転 子育でのお母さん 10:15~11:00 ### 20 3 \$2,400   24 1 ### 20 2 ### 20 ### 20 2 ### 20 ##		水11		16歳以上	20:20~21:05	U-ko	36 11	¥8,800		15 22 2	29 3	¥2,700		5 12 19	9 26 4	¥3,6		3 10	17 24	4	¥3,600
### 1 15億以上 11:40~12:25 50 12 2 1,800		金1	疲れにくい体づくり教室~セルフケア~	16歳以上	9:00~10:00	ポポラ	25 12	¥9,600	1	10 17 24	31 4	¥3,600	疲れにくい体づくり教室~セルフケア~	7 14 21	1 28 4	¥3,6	<b>)0</b> 疲れにくい体づくり教室~セルフケア~	5 12	19 26	4	¥3,600
##		金2	月替わりママのためのすっきりTime	子育て中のお母さん	10:15~11:00	浦川 理菜	20 3	¥2,400		24	1	都度	月替わりママのためのすっきりTime		28 1	都	月替わりママのためのすっきりTime		26	1	都度
## 2 1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1		金3	ZUMBA(金)	16歳以上	11:40~12:25	U-ko	29 6	¥4,800		17 3	31 2	¥1,800	ZUMBA(金)	7 21		¥1,8	O ZUMBA(金)	5	19	. 2	¥1,800
## 20		金4	簡単!楽しい! ストレッチ&骨盤リズム運動	16歳以上	11:40~12:25	U-ko	29 5	¥4,000		24	1	都度	簡単!楽しい! ストレッチ&骨盤リズム運動	14	28 2	¥1,8		12	26	2	¥1,800
##		金5	シニア身体調整ヨガ	16歳以上	13:00~14:00	浦川 理菜	29 6	¥4,800		17 3	31 2	¥1,800	シニア身体調整ヨガ	7 21	I 2	¥1,8	シニア身体調整ヨガ	5	19	2	¥1,800
#2 は比めてのフラゲンス 16歳出上 15:00〜16:00 は下 8中子 20 7 ¥5,600 3 17 31 3 ¥2,700 は比めてのフラゲンス 7 21 2 ¥1,800 は比めてのフラゲンス 5 19 48 チアゲンス 年中へ中学年生 16:30〜17:30 AME WATE 20 6 ¥4,800 17 31 2 ¥1,800 チアゲンス 7 21 2 ¥1,800 チアゲンス 5 19 からせの連入 1〜√ルシューレー 中央・中中 15:00〜16:00 のでいるしょう 20 5 ¥5,000 2 24 1 動産 あそびの連入 1〜√ルシューレー 14 28 2 ¥2,000 あそびの連入 1〜√ルシューレー 12 26 からびの連入 1〜√ルシューレー 中央・中中中生自安 16:20〜17:20 のがいるしょう 20 5 ¥5,000 1 24 1 動産 あそびの連入 1〜√ルシューレー 14 28 2 ¥1,800 かうゲンコロのぼくしまが 12 26 金10 かうゲンコロのぼくしまが 16歳出上 19:10〜19:55 Myo 35 5 ¥4,000 110 1 1 動産 カラゲンコロのぼくしまが 14 28 2 ¥1,800 かうゲンコロのぼくしまが 12 26 全12 √グラネック機構ች 16歳出上 19:10〜19:55 Myo 35 5 ¥4,800 110 2 4 2 ¥1,800 パクテネック機構ች 14 28 2 ¥1,800 かうゲンコロのぼくしまが 12 26 金12 √グラネック機構ች 20:15〜21:00 無益 コラペ 34 6 ¥4,800 110 2 4 2 ¥1,800 パクテネック機構ች 14 28 2 ¥1,800 かうゲンコロのぼくしまが 12 26 金12 √グラネック機構ች 20:15〜21:00 無益 コラペ 34 6 ¥4,800 111 25 2 ¥1,800 パクテネック機構ች 20:15〜21:00 無益 コラペ 34 6 ¥4,800 111 25 2 ¥1,800 からがよっしかとしている 20:15〜21:00 無益 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	全曜日	金6	筋膜リリース&ストレッチ	16歳以上	13:00~14:00	浦川 理菜	20 5	¥4,000		24	1	都度	筋膜リリース&ストレッチ	14	28 2	¥1,8	筋膜リリース&ストレッチ	12	26	2	¥1,800
会 あそびの達人!へバルシューレ〜 年歩・宇中 15:00~16:00 gath 1 1 15:00~16:00 gath 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<u> </u>	金7	はじめてのフラダンス	16歳以上	15:00~16:00	松下 恵美子	20 7	¥5,600	3	17	31 3	¥2,700	はじめてのフラダンス	7 21	2	¥1,8	はじめてのフラダンス	5	19	2	¥1,800
☆10 あそびの産人! ~ パルシューレ~ 年長・小学1年生目安 16:20~17:20 SPISSULB 20 5 ¥5,000 10 24 1 #8度 あそびの産人! ~ パルシューレ~ 14 28 2 ¥1,800 カラダとココロのほぐしヨガ 12 26 27サイズ(制金)金 16歳以上 19:10~19:55 Mayo 35 5 ¥4,000 10 24 2 ¥1,800 パンテ・キック機構系 16歳以上 20:15~21:00 離離 コンホ 34 6 ¥4,800 10 24 2 ¥1,800 パンテ・キック機構系 14 28 2 ¥1,800 カラダとココロのほぐしヨガ 12 26 アンサ・イズ(制金)金 16歳以上 20:15~21:00 離離 コンホ 34 6 ¥4,800 11 25 2 ¥1,800 パンチ・キック機構系 12 2 ★1,800 パンチ・オック機構系 13 27 ★1,800 パンチ・オック・オック・オック・オック・オック・オック・オック・オック・オック・オック		金8	チアダンス	年中~小学2年生	16:30~17:30	DANCE WAVE	20 6	¥4,800		17	31 2	¥1,800	チアダンス	7 21	2	¥1,8	<b>0</b> チアダンス	5	19	2	¥1,800
### 15-00-11-25 Mayo 35 5 ¥4,000 10 10 24 1 ### 28 2 ¥1,800 からからとコロのほぐしョガ 14 28 2 ¥1,800 からからとコロのほぐしョガ 12 26 10 かうがとコロのほぐしョガ 16歳以上 19:10~19:55 Mayo 35 5 ¥4,000 10 24 2 ¥1,800 がらからとコロのほぐしョガ 14 28 2 ¥1,800 からからとコロのほぐしョガ 12 26 10 がらからとコロのほぐしョガ 12 26 10 がらがよっています。 12 2 26 10 がらからというというというというというというというというというというというというというと		金9	あそびの達人!~バルシューレ~	年少·年中	15:00~16:00	JUNSHIN SPORTSCLUB	20 5	¥5,000		24	1	都度	あそびの達人!~バルシューレ~	14	28 2	¥2,0	0 あそびの達人!~バルシューレ~	12	26	2	2 ¥2,000
### 2015~21:00 ### 20:15~21:		金10	あそびの達人!~バルシューレ~	年長·小学1年生目安	16:20~17:20	JUNSHIN SPORTSCLUB	20 5	¥5,000		24	1	都度	あそびの達人!~バルシューレ~	14	28 2	¥2,0	0 あそびの達人!~バルシューレ~	12	26	2	2 ¥2,000
### 1 20 1 2 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		金11	カラダとココロのほぐしヨガ	16歳以上	19:10~19:55	Mayo	35 5	¥4,000	1	10	1	都度	カラダとココロのほぐしヨガ	14	28 2	¥1,8	カラダとココロのほぐしヨガ	12	26	2	¥1,800
注		金12	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)金	16歳以上	20:15~21:00	渡邉 ユウスケ	34 6	¥4,800	1	10 24	2	¥1,800	エクササイズ(初級)金	14	28 2	¥1,8	00 パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)金	12	26	2	¥1,800
上曜日   日   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日		±1	基礎づくり教室	小学1年生~6年生	9:00~10:00	ポポラ	25 6	¥4,800			2	¥1,800	基礎づくり教室	+		¥1,8	基礎づくり教室			2	¥1,800
土4 ジャンルMIX! 心も体もシンクロ! ~MOVEBODYDANGE~ 16歳以上 16:00~16:45 U+lo 29 11 ¥8,800 11 18 25 3 ¥2,700 ジャンルMIX! 心も体もシンクロ! ~MOVEBODYDANGE~ 1 8 22 29 4 ¥3,600 ジャンルMIX! 心も体もシンクロ! ~MOVEBODYDANGE~ 6 13 20 27   日曜日 日1 エクササイズ(初級)日~MOVEBODYFIGHT~ 16歳以上 9:00~9:45 中村 本年里 34 12 ¥9,600 12 19 26 3 ¥2,700 ディンサイズ(初級)日~MOVEBODYFIGHT~ 2 9 16 23 30 5 ¥4,500 ディンサイズ(初級)日~MOVEBODYFIGHT~ 7 14 21 28   水曜日 ビ1 ビックルボール~水曜日~ 16歳以上 14:45~16:00 スマイル 推進者 10 1 15 29 3 ¥2,400 ビックルボール~水曜日~ 5 19 2 ¥1,600 ビックルボール~水曜日~ 3 17   日曜日 ビ2 ビックルボール~日曜日~ 16歳以上 13:00~14:15 スマイル 推進者 10 5 19 2 ¥1,600 ビックルボール~日曜日~ 2 16 30 3 ¥2,400 ビックルボール~日曜日~ 7 21<	土曜日	±2		16歳以上	15:00~15:45	U-ko	29 8	¥6,400	1	11 18	2	¥1,800	全身を使ってしなやかに シェイプアップ~メガダンス~(土)	1 8		¥2,7	全身を使ってしなやかに シェイプアップ~メガダンス~(土)	6 13	20	3	¥2,700
日曜日 日1   日曜日 日2   日後以上   日後日   日後以上   日後以上   日後以上   日後は日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本				16歳以上	15:00~15:45	U-ko	29 3			25	1	<del> </del>					20. S. (110V I. S.) (144.2. S. 4.— I.		27	1	都度
Reg   E1   エクササイズ(初級)日~MOVEBODYFIGHT~   10版以上   9.00~9.45   平井 変量   34   12   49,000   12   19   20   3   42,400   エクササイズ(初級)日~MOVEBODYFIGHT~   2   9   10   23   30   9   44,300   エクササイズ(初級)日~MOVEBODYFIGHT~   7   14   21   20   20   20   20   20   20   20			~MOVEBODYDANCE~			U-ko					3	1	~MOVEBODYDANCE~				~MOVEBODYDANCE~			4	¥3,600
日曜日   ピ2   ピックルボール~日曜日~   16歳以上   10:30~11:45   スマイル 推進者   10   10   10   10   10   10   10   1	日曜日	日1		16歳以上	9:00~9:45	中村 友香里	34 12	¥9,600	1	12 19 26	3	¥2,700		2 9 16	5 23 30 <b>5</b>	¥4,5	バンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)日~MOVEBODYFIGHT~	7 14	21 28	4	¥3,600
日曜日 ピ3 ピックルボール~日曜日~ 16歳以上 13:00~14:15 スマイル 推進者 10 5 19 2 ¥1,600 ピックルボール~日曜日~ 2 16 30 3 ¥2,400 ピックルボール~日曜日~ 7 21	水曜日	<b>Ľ</b> 1	ピックルボール~水曜日~	16歳以上	14:45~16:00		10		1	15	29 3	¥2,400	ピックルボール~水曜日~	5 19	9 2	¥1,6	ピックルボール~水曜日~	3	17	2	¥1,600
10歳以上 13:00~14:13 推進者 10 2 11:00~14:13 推進者 10 2 11:00~14:13 11:100~14:13 11:100~14:13 11:100~14:13 11:100~14:13 11:100~14:13 11:100~14:13	日曜日	<b>Ľ</b> 2	ピックルボール~日曜日~	16歳以上	10:30~11:45	スマイル 推進者	10		5	19	2	¥1,600	ピックルボール~日曜日~	2 16	30 3	¥2,4	00 ピックルボール~日曜日~	7	21	2	¥1,600
	日曜日	ピ3	ピックルボール~日曜日~	16歳以上	13:00~14:15	スマイル推進者	10		5	19	2	¥1,600	ピックルボール~日曜日~	2 16	30 3	¥2,4	00 ピックルボール~日曜日~	7	21	2	¥1,600
日曜日 ピ4 ピックルボール~日曜日~   小学3年生~大人親子   10:30~11:45   入された   5組   12   26   2   ¥1,600   ピックルボール~日曜日~   9   23   2   ¥1,600   ピックルボール~日曜日~   14   28	日曜日	<b>ピ</b> 4	ピックルボール~日曜日~	小学3年生~大人親子	10:30~11:45	スマイル推進者	5組		1	12 26	2	¥1,600	ピックルボール~日曜日~	9	23 2	¥1,6	00 ピックルボール~日曜日~	14	28	2	¥1,600