



| 月 | | 火 | | 水 | | 金 | | 土 | |
|------------------------------------|----|---|----|---|----|---|----|--|----|
| スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム |
| 入9:00 出9:40 | | 入9:30 出11:10 | | 入9:30 出11:10 | | 入9:30 出11:10 | | 入9:15 出10:45 | |
| フィットネス フラ 09:10-09:40 内田 | | カーディオ ボール 09:45-10:35 宮田 | | カーディオ POWER STEP 09:45-10:35 才木・宮田・内田 | | カーディオ 09:45-10:35 宮田 | | カーディオ ボクシング 09:30-10:15 内田 | |
| スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム |
| 入10:00 出11:40 | | 入11:10 出12:50 | | 入11:10 出12:50 | | 入11:10 出12:50 | | 入10:45 出12:25 | |
| カーディオ ヘルシー 10:15-11:05 才木 | | カーディオ AXIS 11:25-12:15 才木 | | ZUMBA 11:25-12:15 才木・宮田・内田 | | STRONG NATION 11:25-12:15 内田 | | ZUMBA gold 11:00-11:45 才木・宮田・内田 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----|---|---------|----|----|----|----|----|----|------|----|---------------|--|
| スタジオ | ジム | <h2>夏・フィットネスイベント!</h2> <p>スケジュールを 空けててね 😊</p> <p>7月2日(土) 13時30分 スタート予定</p> <p>参加費無料! まもなく受付</p> | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | スタジオ | ジム | | |
| 入11:40 出13:20 | | | 2022年7月 | | | | | | | | | 入12:25 出14:05 | |
| カーディオ 11:55-12:45 内田 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
| | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |
| | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | | |
| | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | |
| | | 31 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|----|--|----|-----------------------------|----|--|----------------|
| スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム |
| 入14:00 出15:40 | | 入14:00 出15:40 | | 入14:00 出15:40 | | | |
| インストラクター 養成 | | ジョイント 14:00-14:40 内田 5日・12日・19日 | | チェアクラス 14:10-15:00 才木 | | 大極舞 TAI-CHI-DANCE 14:10-14:55 内田 | |
| | | | | | | | インストラクター 養成 |

※スケジュールは試験的などところもあります。

偏りをなくすために、定期的な見直しをさせていただきますのでご了承下さい。

| | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|-------------|---|----|--|----|--|----|
| ジム使用20:00まで | ジム使用19:10まで | ジム使用20:00まで | ジム使用20:00まで | 入16:30 出20:00 | | | | | |
| スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム |
| 入17:30 出20:20 | | 入17:30 出19:30 | | 入17:30 出20:20 | | 入17:30 出20:20 | | 入16:30 出20:00 | |
| | | カーディオ POWER STEP 18:20-19:10 才木・宮田・内田 | | | | 【暗闇】 大極舞 TAI-CHI-DANCE 18:20-19:00 | | ヒップホップ (小学生) 16:45-18:15 KAZZ 9日・23日・30日 | |
| ZUMBA 19:15-20:05 才木・宮田・内田 | | インストラクター 養成 | | STRONG NATION 19:15-20:05 内田 | | ZUMBA 19:15-20:05 才木・宮田・内田 | | ヒップホップ (ティーン・一般) 18:30-20:00 KAZZ 9日・23日・30日 | |