

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 パワーステップ 09:45-10:35		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	
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 NEW AXIS アクシス 11:25-12:15 才木		 11:25-12:15 才木・宮田・内田		STRONG NATION 11:25-12:15 内田		 11:00-11:45 才木・宮田・内田			

スタジオ		ジム	
入11:40 出13:20			
カーディオ 11:55-12:45 内田			

**アロハー！恒例の
フライイベント！**

終了後は、冷えた
スイカを食べましょう

初めてでも楽しめる

8月4日(木) 10時30分
スタート

参加費無料！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 フライ イベント	5	6
7	8	9	10	11 山の日	12	13 お盆
14	15 お盆	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31 メンテ ナンス	2022年8月		

スタジオ		ジム	
入12:25 出14:05			
ヨガ 12:40-13:30 才木			

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 14:20-15:00 内田 2日・9日・16日		チェアクラス 14:20-15:10 才木 3日・10日・17日・24日		 14:20-15:05 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
ヒップホップ (小学生) 16:45-18:15 KAZZ 6日・20日・27日

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					
		カーディオ NEW POWER STEP パワーステップ 18:20-19:10				【暗闇】 18:20-19:00		ヒップホップ (ティーン・一般) 18:30-20:00 KAZZ 6日・20日・27日			
 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		 19:15-20:05 才木・宮田・内田					