



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	ジム使用 11:00 まで	カーディオ <b>POWER STEP</b> パワーステップ 09:45-10:35	ジム使用 11:00 まで	カーディオ 09:45-10:35 宮田	ジム使用 11:00 まで	カーディオ ボクシング 09:30-10:15 内田	ジム使用 10:35 まで

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	ジム使用 11:30 まで	カーディオ AXIS アクシス 11:25-12:15 才木	ジム使用 12:40 まで	ZUMBA 11:25-12:15 才木・宮田・内田	ジム使用 12:40 まで	<b>STRONG</b> NATION 11:25-12:15 内田	ジム使用 12:40 まで	ZUMBA gold 11:00-11:50 才木・宮田・内田	ジム使用 12:15 まで		

スタジオ		ジム	
入11:40 出13:20			
カーディオ 11:55-12:45 内田	ジム使用 13:10 まで		

**お知らせ!**  
 **HALLOWEEN**  
朝の部 10/26(水)  
11時25分~12時15分  
夜の部 10/28(金)  
19時15分~20時05分  
衣装の準備を始めちゃおう

日	月	火	水	木	金	土
2022年9月				1	2	3
4	5	6	7	8 外講	9	10
11	12	13	14	15 外講	16	17
18	19 敬老の日	20	21	22 外講	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	

スタジオ		ジム	
入12:25 出14:05			
ヨガ 12:40-13:30 才木	ジム使用 13:55 まで		

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 6日・13日・20日	ジム使用 15:30 まで	チェアクラス 14:20-15:10 才木 7日・14日・21日・28日	ジム使用 15:30 まで	大極舞 14:20-15:05 内田	ジム使用 15:30 まで			インストラクター 養成		

※トレーニングジムの利用は**出の10分前**までとなります。(夜の部は20分前まで)  
ご協力の程、よろしくお願いいたします。

※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 10日・17日・24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 <b>POWER STEP</b> パワーステップ 18:20-19:10				<b>【暗闇】</b> 大極舞 18:20-19:00				ヒップホップ (ティーン・一般) 18:30-20:00 KAZZ 10日・17日・24日	
ZUMBA 19:15-20:05 才木・宮田・内田		インストラクター 養成		<b>STRONG</b> NATION 19:15-20:05 内田		ZUMBA 19:15-20:05 才木・宮田・内田					