



| 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 POWER STEP 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 | 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 | STRONG 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 |

11月外部出張講座

- ・2日(水) 長崎県立諫早東特別支援学校
- ・5日(土) 長崎市立池島小中学校
(長崎県教育委員会主催講座)
- ・8日(火) 佐世保市立相浦西小大崎分校
(長崎県教育委員会主催講座)
- ・10日(木) 諫早市食生活改善推進協議会
- ・24日(木) 諫早市公民館講座

何卒ご理解とご協力の程
よろしくお願いいたします

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------|----|---------|--------------|-----------|----|---------|
| 2日(水)午前休館 14:00~営業 | | 1 | 2外講 | 3 文化の日 | 4 | 5 外講 |
| 6 | 7 | 8 外講 | 9 | 10 外講 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 外講 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 2022年11月 | | |

| | |
|-------------------------|---------------------|
| 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 |

インストラクター
養成

| | | | | | |
|--|---------------------|--|---------------------|--------------------------|---------------------|
| 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 | |
| ジョイント 14:20-15:00 内田 1日・15日・22日 | ジム使用 15:30 まで | チェアクラス 14:20-15:10 才木 2日・9日・16日・30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 |

動いて・食べて・楽しんで
2022年 今年最後の
『フィットネスイベント』

日時 **12/17(土)**
16:30~予定
(ホテルグランドパレス)
※詳細は後日お知らせします

かわいい
フィットネスイベント

※トレーニングジムの利用は**退出の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

| | | | | | | | |
|----------------------------------|----|--|----|--|----|----------------------------------|----|
| 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 | |
| | | カーディオ POWER STEP パワーステップ 18:20-19:10 | | | | 【暗闇】 大極舞 18:20-19:00 | |
| 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 | |

| | |
|---|--|
| 入16:30 出20:00 | |
| ヒップホップ (小学生) 16:45-18:15 KAZZ 12日・19日・26日 | |
| ヒップホップ (ティーン・一般) 18:30-20:00 KAZZ 12日・19日・26日 | |