



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 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	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		2022年12月							2023年1月							スタジオ		ジム														
入11:40 出13:20				1	2	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
カーディオ 11:55-12:45 内田	ジム使用 13:10 まで	12月17日(土)17:00~ わいわいフィットネス							9 成人の日							19 外講		入12:25 出14:05																
				館内清掃・年末休館日																														

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		入14:00 出15:40		入14:00 出15:40		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 TAI-CHI-DANCE 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退社の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。

偏りをなくするために、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		入17:30 出20:20		入17:30 出20:20		入17:30 出20:20		入17:30 出20:20	
		カーディオ パワーステップ 18:20-19:10				大極舞 TAI-CHI-DANCE 18:20-19:00									ヒップホップ (ティーン・一般) 18:30-20:00 KAZZ 3日・10日・17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									

入16:30 出20:00	ヒップホップ (小学生) 16:45-18:15 KAZZ 3日・10日・17日
---------------	--