

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	北館		北館		北館		北館		北館		北館		
10:00													10:00
10:30	10:30-11:00 スタート【共通】 浅子 裕翔		10:30-11:00 スタート【共通】 和田 理恵				10:30-11:00 スタート【共通】 石井 祐介						10:30
11:00	11:00-11:45 アドバンス (筋トレ基礎) 浅子 裕翔		11:00-11:45 アドバンス (筋トレ基礎) 和田 理恵		11:00-11:30 スタート【共通】 石井 祐介		11:00-11:45 アドバンス (筋トレ基礎) 石井 祐介		11:00-11:30 スタート【共通】 山口 輝夢		11:00-11:30 スタート【共通】 土屋 京子		11:00
11:30													11:30
12:00					12:00-12:45 アドバンス (筋トレ基礎) 石井 祐介				12:00-12:45 アドバンス (フリーウエイト) 山口 輝夢		12:00-12:45 アドバンス (フリーウエイト) 矢口 諒		12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30					13:00-13:30 スタート【共通】 小松 なつ美				13:00-13:30 スタート【女性】 小島 愛莉				13:30
14:00													14:00
14:30	14:00-14:30 スタート【共通】 矢口 諒		14:00-14:30 スタート【共通】 市川 将		14:00-14:45 アドバンス (関節痛 膝) 村上 凌伍		14:00-14:45 アドバンス (筋トレ基礎) 中村 翠		14:00-14:45 アドバンス (ダイエット講座) 山口 輝夢		14:00-14:30 スタート【女性】 志戸岡 玲捺		14:30
15:00	15:00-15:45 アドバンス (筋トレ基礎) 矢口 諒		15:00-15:45 アドバンス (ダイエット講座) 市川 将				15:00-15:30 スタート【共通】 中村 翠		15:00-15:30 スタート【共通】 小島 愛莉		15:00-15:45 アドバンス (筋トレ基礎) 志戸岡 玲捺		15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00									16:00-16:45 アドバンス (美尻美脚) 小島 愛莉				17:00
17:30									17:00-17:30 スタート【女性】 青木 陽				17:30
18:00													18:00
18:30			18:00-18:30 スタート【共通】 鈴木 琴巳										18:30
19:00													19:00
19:30	19:00-19:30 スタート【共通】 村上 凌伍		19:00-19:45 アドバンス (美尻美脚) 鈴木 琴巳		19:00-19:30 スタート【女性】 小島 愛莉	19:00-19:45 アドバンス (筋トレ基礎) 鈴木 琴巳	19:00-19:30 スタート【共通】 青木 陽	19:00-19:45 アドバンス (ダイエット講座) 土屋 京子					19:30
20:00	20:00-20:45 アドバンス (筋トレ基礎) 村上 凌伍	20:00-20:30 スタート【共通】 鈴木 琴巳	20:00-20:30 スタート【共通】 山口 輝夢		20:00-20:45 アドバンス (美背中・くびれ) 小島 愛莉	20:00-20:30 スタート【共通】 青木 陽	20:00-20:45 アドバンス (フリーウエイト) 三東 龍臣	20:00-20:30 スタート【女性】 土屋 京子					20:00
20:30													20:30
21:00			21:00-21:45 アドバンス (フリーウエイト) 山口 輝夢										21:00
21:30							21:00-21:30 スタート【共通】 青木 陽	21:00-21:30 スタート【共通】 三東 龍臣					21:30
22:00													22:00
											2025/8/1現在		