

|       | 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<br>スタート【共通】<br>浅子 裕翔          |                                  | 10:30-11:00<br>スタート【共通】<br>和田 理恵           |  |                                           |                                         | 10:30-11:00<br>スタート【共通】<br>石井 祐介           |                                         |                                            |  |                                           |  | 10:30 |
| 11:00 | 11:00-11:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>浅子 裕翔  |                                  | 11:00-11:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>和田 理恵   |  | 11:00-11:30<br>スタート【共通】<br>石井 祐介          |                                         | 11:00-11:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>石井 祐介   |                                         | 11:00-11:30<br>スタート【共通】<br>山口 輝夢           |  | 11:00-11:30<br>スタート【共通】<br>土屋 京子          |  | 11:00 |
| 11:30 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 11:30 |
| 12:00 |                                           |                                  |                                            |  | 12:00-12:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>石井 祐介  |                                         |                                            |                                         | 12:00-12:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>山口 輝夢   |  | 12:00-12:45<br>アドバンス<br>(フリーウエイト)<br>矢口 諒 |  | 12:00 |
| 12:30 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 12:30 |
| 13:00 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 13:00 |
| 13:30 |                                           |                                  |                                            |  | 13:00-13:30<br>スタート【共通】<br>小島 愛莉          |                                         |                                            |                                         | 13:00-13:30<br>スタート【女性】<br>小島 愛莉           |  |                                           |  | 13:30 |
| 14:00 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 14:00 |
| 14:30 | 14:00-14:30<br>スタート【共通】<br>矢口 諒           |                                  | 14:00-14:30<br>スタート【共通】<br>市川 将            |  | 14:00-14:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>村上 凌伍  |                                         | 14:00-14:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>中村 翠    |                                         | 14:00-14:45<br>アドバンス<br>(フリーウエイト)<br>山口 輝夢 |  | 14:00-14:30<br>スタート【女性】<br>志戸岡 玲捺         |  | 14:30 |
| 15:00 | 15:00-15:45<br>アドバンス<br>(ダイエット講座)<br>矢口 諒 |                                  | 15:00-15:45<br>アドバンス<br>(関節痛 腰)<br>市川 将    |  |                                           |                                         | 15:00-15:30<br>スタート【共通】<br>中村 翠            |                                         | 15:00-15:30<br>スタート【共通】<br>小島 愛莉           |  | 15:00-15:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>志戸岡 玲捺 |  | 15:00 |
| 15:30 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 15:30 |
| 16:00 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         | 16:00-16:45<br>アドバンス<br>(ダイエット講座)<br>小島 愛莉 |  | 16:00-16:30<br>スタート【共通】<br>志戸岡 玲捺         |  | 16:00 |
| 16:30 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 16:30 |
| 17:00 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         | 17:00-17:30<br>スタート【女性】<br>青木 陽            |  |                                           |  | 17:00 |
| 17:30 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 17:30 |
| 18:00 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 18:00 |
| 18:30 |                                           |                                  | 18:00-18:30<br>スタート【共通】<br>鈴木 琴巳           |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 18:30 |
| 19:00 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 19:00 |
| 19:30 | 19:00-19:30<br>スタート【共通】<br>村上 凌伍          |                                  | 19:00-19:45<br>アドバンス<br>(美背中・くびれ)<br>鈴木 琴巳 |  | 19:00-19:30<br>スタート【女性】<br>小松 なつ美         | 19:00-19:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>青木 陽 | 19:00-19:30<br>スタート【共通】<br>青木 陽            | 19:00-19:45<br>アドバンス<br>(美尻美脚)<br>土屋 京子 |                                            |  |                                           |  | 19:30 |
| 20:00 | 20:00-20:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>村上 凌伍  | 20:00-20:30<br>スタート【共通】<br>鈴木 琴巳 | 20:00-20:30<br>スタート【共通】<br>山口 輝夢           |  | 20:00-20:45<br>アドバンス<br>(筋トレ基礎)<br>小松 なつ美 | 20:00-20:30<br>スタート【共通】<br>青木 陽         | 20:00-20:45<br>アドバンス<br>(フリーウエイト)<br>三東 龍臣 | 20:00-20:30<br>スタート【女性】<br>土屋 京子        | <div>MEGALOS</div>                         |  |                                           |  | 20:00 |
| 20:30 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 20:30 |
| 21:00 |                                           |                                  | 21:00-21:45<br>アドバンス<br>(フリーウエイト)<br>山口 輝夢 |  |                                           | 21:00-21:30<br>スタート【共通】<br>青木 陽         | 21:00-21:30<br>スタート【共通】<br>三東 龍臣           |                                         |                                            |  |                                           |  | 21:00 |
| 21:30 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 21:30 |
| 22:00 |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  |                                           |  | 22:00 |
|       |                                           |                                  |                                            |  |                                           |                                         |                                            |                                         |                                            |  | 2025/9/1現在                                |  |       |