

	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	10:30-11:00 スタート【共通】 村上 凌伍		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						11:00
11:30	11:00-11:45 アドバンス (関節痛予防) 村上 凌伍		内容変更 11:15-12:00 アドバンス (シェイプアップ) 和田 理恵		11:00-11:30 スタート【共通】 石井 祐介		11:15-12:00 アドバンス (筋トレ基礎) 石井 祐介		11:00-11:30 スタート【共通】 青木 陽		11:00-11:30 スタート【共通】 土屋 京子		11:30
12:00	内容変更										内容変更		12:00
12:30					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 (筋トレ基礎) 青木 陽		12:00-12:45 アドバンス (筋トレ基礎) 矢口 諒		12:30
13:00													13:00
13:30					13:00-13:30 スタート【共通】 小島 愛莉				13:00-13:30 スタート【女性】 小島 愛莉				13:30
14:00	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 (筋トレ基礎) 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 (フリーウエイト) 山口 輝夢		14:00-14:30 スタート【女性】 志戸岡 玲捺		14:00
14:30													14:30
15:00	15:00-15:45 アドバンス (筋トレ基礎) 矢口 諒		内容変更 15:00-15:45 アドバンス (フリーウエイト) 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									内容変更		16:00-16:30 スタート【共通】 志戸岡 玲捺		16:00
16:30									16:00-16:45 アドバンス (筋トレ基礎) 小島 愛莉				16:30
17:00													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 スタート【共通】 浅子 裕翔		内容変更 19:00-19:45 アドバンス (シェイプアップ) 鈴木 琴巳		19:00-19:30 スタート【女性】 小松 なつ美	19:00-19:45 アドバンス (筋トレ基礎) 青木 陽	19:00-19:30 スタート【共通】 青木 陽	19:00-19:45 アドバンス (フリーウエイト) 土屋 京子					19:00
19:30													19:30
20:00	20:00-20:45 アドバンス (筋トレ基礎) 浅子 裕翔		20:00-20:30 スタート【共通】 山口 輝夢		20:00-20:45 アドバンス (筋トレ基礎) 小松 なつ美	20:00-20:30 スタート【共通】 青木 陽	20:00-20:45 アドバンス (背中・ウエスト) 三東 龍臣	20:00-20:30 スタート【女性】 土屋 京子					20:00
20:30			内容変更										20:30
21:00			21:00-21:45 アドバンス (筋トレ基礎) 山口 輝夢				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					21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
											2025/12/1現在		