

	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							
10:30	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					10:00
11:00	11:00-11:45 アドバンス (関節痛予防) 村上 凌伍	内容変更	11:00-11:30 スタート【共通】 石井 祐介		11:00-11:30 スタート【共通】 石井 祐介		10:30
11:30	11:15-12:00 アドバンス (シェイプアップ) 和田 理恵		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		11:00
12:00	内容変更				13:00-13:30 スタート【女性】 小島 愛莉		11:30
12:30					13:00-13:30 スタート【女性】 小島 愛莉		12:00
13:00							12:30
13:30							13:00
14:00	14:00-14:30 スタート【共通】 矢口 謙	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 謙	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
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							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	19:00-19:45 スタート【女性】 小松 なつ美	19:00-19:30 アドバンス (筋トレ基礎) 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	内容変更	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 アドバンス (筋トレ基礎) 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							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

MEGALOS

2025/12/1現在