

	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	
9:30							
10:00							
10:30							
11:00	10:30-11:00 スタート【共通】 村上 凌伍	9:30-10:15 アドバンス (筋トレ基礎) 和田 理恵 短期新設クラス	※こちらのクラスは 2・3月限定クラスと なります				
11:30	11:00-11:45 アドバンス (関節痛予防) 村上 凌伍	10:30-11:00 スタート【共通】 和田 理恵					
12:00		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				
12:30			12:00-12:45 アドバンス (筋トレ基礎) 石井 祐介				
13:00			13:00-13:30 スタート【共通】 小島 愛莉				
13:30							
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	
14:30							
15:00	15:00-15:45 アドバンス (筋トレ基礎) 矢口 謙	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	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30		18:00-18:30 スタート【共通】 鈴木 琴巳					
19:00	19:00-19:30 スタート【共通】 浅子 裕翔	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	19:00-19:45 アドバンス (フリーウエイト) 土屋 京子	MEGALOS	19:00
19:30							
20:00							
20:30	20:00-20:45 アドバンス (フリーウエイト) 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 アドバンス (筋トレ基礎) 青木 陽	20:00-20:30 スタート【女性】 土屋 京子	20:00
21:00							
21:30		21:00-21:45 アドバンス (筋トレ基礎) 山口 輝夢			21:00-21:30 アドバンス (筋トレ基礎) 青木 陽	21:00-21:30 スタート【共通】 三東 龍臣	20:30
22:00							

備考欄
アドバンスクラス定員変更 10名 ⇒ 6名
アドバンスクラス (フリーウエイト) 定員変更 5名 ⇒ 4名
お一人お一人によりご案内が行き届くよう2月より上記のよう人数変更をさせていただきます。

2026/2/1~