






















	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			9:30-10:15 アドバンス (筋トレ基礎) 和田 理恵	※こちらのクラスは 2・3月限定クラスと なります									10:00
10:00			短期新設クラス										10:30
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				10:30-11:00 スタート【共通】 石井 祐介						11:00
11:00	11:00-11:45 アドバンス (関節痛予防) 村上 凌伍		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
11:30													12:00
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 (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
12:30													13:00
13:00					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
13:30													14:00
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		14:30
14:30													15:00
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 (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
15:30									内容変更				16:00
16:00									16:00-16:45 アドバンス (フリーウエイト) 小島 愛莉		16:00-16:30 スタート【共通】 志戸岡 玲捺		16:30
16:30													17:00
17:00									17:00-17:30 スタート【女性】 青木 陽				17:30
17:30													18:00
18:00			18:00-18:30 スタート【共通】 鈴木 琴巳										18:30
18:30													19:00
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	19:00-19:30 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					19:30
19:30	内容変更						内容変更		<div>MEGALOS</div> <div>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月より上記のような人数変更をさせていただきます。</div>				20:00
20:00	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 スタート【共通】 青木 陽	20:00-20:45 アドバンス (筋トレ基礎) 三東 龍臣	20:00-20:30 スタート【女性】 土屋 京子					20:30
20:30													21:00
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						21:30
21:30													22:00
22:00													22:00
									2026/2/1~				