

	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 短期クラス	※こちらのクラスは期間限定です。			
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		10:30-11:00 スタート【共通】 石井 祐介		
11:00	11:00-11:45 アドバンス (筋トレ基礎) 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】 青木 陽	11:00-11:30 スタート【共通】 土屋 京子
11:30		11:15-12:00 アドバンス (シェイプアップ) 和田 理恵		11:15-12:00 アドバンス (筋トレ基礎) 石井 祐介		
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						
13:00			13:00-13:30 スタート【共通】 小島 愛莉		担当者変更 13:00-13:30 スタート【女性】 和田 理恵	
13:30					新設 13:00-13:45 入会半年未満の方対象クラス アドバンス (筋トレ基礎) 小島 愛莉	
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) 有野 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 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】 有野 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					16:00-16:45 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						
17:00					17:00-17:30 スタート【女性】 青木 陽	
17:30						
18:00	新設 18:00-18:45 アドバンス 1・3週目筋トレ基礎 2・4週目フリーウエイト 浅子 裕翔	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	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			クラス変更 20:00-20:45 入会半年未満の方対象クラス 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		20:00-20:30 スタート【共通】 山口 輝夢				
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	
21:30						
22:00						

MEGALOS

備考欄

アドバンスクラス定員 **6名**
 アドバンスクラス (フリーウエイト) 定員 **4名**
 水曜日20:00クラス・土曜13:00クラスのアドバンスクラスは入会より半年未満の方対象となります。