


| | 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 | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | 10:30-11:00 スタート【共通】 村上 | 10:30-11:00 スタート【共通】 和田 | | 10:30-11:00 スタート【共通】 石井 | | |
| 11:00 | 11:00-11:45 アドバンス (筋トレ基礎) 村上 | | 11:00-11:30 スタート【共通】 石井 | | 担当者変更 11:00-11:30 スタート【共通】 小島ベ | 11:00-11:30 スタート【共通】 土屋 |
| 11:30 | | 11:15-12:00 アドバンス (シェイプアップ) 和田 | | 11:15-12:00 アドバンス (筋トレ基礎) 石井 | 担当者変更 | |
| 12:00 | | | 12:00-12:45 アドバンス (筋トレ基礎) 石井 | | 12:00-12:45 アドバンス (筋トレ基礎) 新田 | 12:00-12:45 アドバンス (筋トレ基礎) 矢口 |
| 12:30 | | | | | 担当者変更 | |
| 13:00 | | | 13:00-13:30 スタート【共通】 小島あ | | 13:00-13:30 スタート【女性】 新田 | |
| 13:30 | | | | | 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) 小島あ | |
| 14:00 | 14:00-14:30 スタート【共通】 矢口 | 14:00-14:30 スタート【共通】 市川 | 14:00-14:45 アドバンス (筋トレ基礎) 村上 | 14:00-14:45 アドバンス (筋トレ基礎) 有野 | 14:00-14:45 アドバンス (フリーウエイト) 山口 | 担当者変更 14:00-14:30 スタート【女性】 小島ベ |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | クラス変更 15:00-15:45 アドバンス (フリーウエイト) 矢口 | クラス変更 15:00-15:45 アドバンス (筋トレ基礎) 市川 | | 15:00-15:30 スタート【共通】 有野 | 15:00-15:30 スタート【共通】 小島あ | 15:00-15:45 アドバンス (筋トレ基礎) 志戸岡 |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | 16:00-16:45 アドバンス (フリーウエイト) 小島あ | 16:00-16:30 スタート【共通】 志戸岡 |
| 16:30 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:00-17:30 スタート【女性】 青木 | |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | 18:00-18:45 アドバンス 1・3週目フリーウエイト 2・4週目筋トレ基礎 浅子 | 18:00-18:30 スタート【共通】 鈴木 | | クラス変更 | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | 19:00-19:30 スタート【共通】 浅子 | 19:00-19:45 アドバンス (シェイプアップ) 鈴木 | 19:00-19:30 スタート【女性】 小松 | 19:00-19:45 アドバンス (フリーウエイト) 青木 | 19:00-19:30 スタート【共通】 青木 | 19:00-19:45 アドバンス (筋トレ基礎) 土屋 |
| 19:30 | | 担当者変更 | | | | |
| 20:00 | | 20:00-20:30 スタート【共通】 小島ベ | 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 | 20:00-20:30 スタート【共通】 青木 | 20:00-20:45 アドバンス (筋トレ基礎) 三東 | 20:00-20:30 スタート【女性】 土屋 |
| 20:30 | | 担当者変更 | | | | |
| 21:00 | | 21:00-21:45 アドバンス (筋トレ基礎) 小島ベ | | 21:00-21:30 スタート【共通】 青木 | 21:00-21:30 スタート【共通】 三東 | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |



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。

2026/6/1~