

	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		11:00-11:30 スタート【共通】 小島あ	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		
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						
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	担当者変更 14:00-14:45 アドバンス (筋トレ基礎) 浅子	14:00-14:45 アドバンス (フリーウエイト) 山口	14:00-14:30 スタート【女性】 小島あ
14:30						
15:00	15:00-15:45 アドバンス (フリーウエイト) 矢口	15:00-15:45 アドバンス (筋トレ基礎) 市川		担当者変更 15:00-15:30 スタート【共通】 浅子	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	担当者変更 16:00-16:30 スタート【共通】 村上
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				
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						
20:00		20:00-20:30 スタート【共通】 小島あ	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						
21:00		21:00-21:45 アドバンス (筋トレ基礎) 小島あ		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						

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。

2026/7/1~