	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	担当者変更 10:30-11:00 スタート【共通】 奥隅		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	担当者変更 11:15-12:00 アドバンス （シェイプアップ） 奥隅	11:00-11:30 スタート【共通】 石井	11:15-12:00 アドバンス （筋トレ基礎） 石井	11:00-11:30 スタート【共通】 小島べ	11:00-11:30 スタート【共通】 土屋
11:30						
12:00			12:00-12:45 アドバンス （筋トレ基礎） 石井		担当者・内容変更 12:00-12:45 アドバンス （フルーウエイト） 小島べ	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	13:00-13:45 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
13:30						
14:00	14:00-14:30 スタート【共通】 矢口	担当者変更 14:00-14:30 スタート【共通】 小田嶋	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） 有野	担当者・内容変更 14:00-14:45 アドバンス （筋トレ基礎） 新田	14:00-14:30 スタート【女性】 小島べ
14:30				担当者変更 15:00-15:30 スタート【共通】 有野	担当者変更 15:00-15:30 スタート【共通】 千葉	
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				15:00-15:45 アドバンス （筋トレ基礎） 志戸岡
15:30						
16:00					担当者変更 16:00-16:45 アドバンス （筋トレ基礎） 千葉	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】 小島べ	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） 小島べ		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。

2026/8/1~