

メガロス綱島 いちねんサポートスケジュール（11月～）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
11:00		ねんサポ・スタート 11:00-11:30 久保木	ねんサポ・スタート 11:00-11:30 久保木	ねんサポ・スタート 11:00-11:30 瀧澤	ねんサポ・スタート 11:00-11:30 長谷川	ねんサポ・スタート 11:00-11:30 新崎	11:00
11:30							11:30
12:00	ねんサポ・スタート 12:00-12:30 久保木	ねんサポ・スタート 12:00-12:30 久保木	ねんサポ・スタート 12:00-12:30 久保木	ねんサポ・スタート 12:00-12:30 瀧澤	ねんサポ・スタート 12:00-12:30 富島	ねんサポ・スタート 12:00-12:30 新崎	12:00
12:30							12:30
13:00	ねんサポ・スタート 13:00-13:30 久保木	ねんサポ・スタート 13:00-13:30 新崎	ねんサポ・スタート 13:00-13:30 和佐	ねんサポ・スタート 13:00-13:30 瀧澤	ねんサポ・スタート 13:00-13:30 露木	ねんサポ・スタート 13:00-13:30 新崎	13:00
13:30							13:30
14:00	ねんサポ・スタート 14:00-14:30 久保木	ねんサポ・スタート 14:00-14:30 新崎	ねんサポ・スタート 14:00-14:30 和佐	ねんサポ・スタート 14:00-14:30 和佐	ねんサポ・スタート 14:00-14:30 露木	ねんサポ・スタート 14:00-14:30 佐藤	14:00
14:30							14:30
15:00					ねんサポ・スタート 15:00-15:30 富島	ねんサポ・スタート 15:00-15:30 佐藤	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	ねんサポ・スタート 19:00-19:30 富島	ねんサポ・スタート 19:00-19:30 新崎	ねんサポ・スタート 19:00-19:30 佐藤	ねんサポ・スタート 19:00-19:30 長谷川			19:00
19:30							19:30
20:00	ねんサポ・スタート 20:00-20:30 富島	ねんサポ・スタート 20:00-20:30 新崎	ねんサポ・スタート 20:00-20:30 佐藤	ねんサポ・スタート 20:00-20:30 長谷川			20:00
20:30							20:30
21:00	ねんサポ・スタート 21:00-21:30 富島	ねんサポ・スタート 21:00-21:30 新崎	ねんサポ・スタート 21:00-21:30 佐藤	ねんサポ・スタート 21:00-21:30 長谷川			21:00
21:30							21:30
22:00					MEGALOS		22:00

メガロス綱島 いちねんサポートスケジュール（アドバンス）（11月～）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
11:00							11:00
11:30		ねんサポ・アドバンス 11:00-11:45 齋藤	ねんサポ・アドバンス 11:00-11:45 齋藤	ねんサポ・アドバンス 11:00-11:45 齋藤		ねんサポ・アドバンス 11:00-11:45 平井	11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	ねんサポ・アドバンス 13:00-13:45 新崎	ねんサポ・アドバンス 13:00-13:45 本澤	ねんサポ・アドバンス 13:00-13:45 本澤	ねんサポ・アドバンス 13:00-13:45 齋藤	ねんサポ・アドバンス 13:00-13:45 富島	ねんサポ・アドバンス 13:00-13:45 和佐	13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30					ねんサポ・アドバンス 15:00-15:45 新崎	ねんサポ・アドバンス 15:00-15:45 新崎	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	ねんサポ・アドバンス 19:00-19:45 本澤	ねんサポ・アドバンス 19:00-19:45 長谷川	ねんサポ・アドバンス 19:00-19:45 長谷川	ねんサポ・アドバンス 19:00-19:45 和佐			19:30
20:00							20:00
20:30	ねんサポ・アドバンス 20:00-20:45 本澤	ねんサポ・アドバンス 20:00-20:45 長谷川	ねんサポ・アドバンス 20:00-20:45 露木	ねんサポ・アドバンス 20:00-20:45 露木			20:30
21:00							21:00
21:30	ねんサポ・アドバンス 21:00-21:45 新崎	ねんサポ・アドバンス 21:00-21:45 長谷川	ねんサポ・アドバンス 21:00-21:45 土蔵	ねんサポ・アドバンス 21:00-21:45 富島			21:30
22:00							22:00

メガロス綱島 サークルスケジュール（11月～）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00						ランニングサークル 11:30-12:15 瀧澤	12:00
12:30							12:30
13:00					ランニングサークル 13:00-13:30 佐藤		13:00
13:30				水中運動サークル 13:35-13:55			13:30
14:00							14:00
14:30						ボディメイクサークル 14:30-15:00 矢次	14:30
15:00				ウォーキングサークル 14:45-15:15 瀧澤			15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00				ボディメイクサークル 20:00-20:30 富島			20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00