メガロス綱島　いちねんサポートスケジュール（12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 ※12月クローズ	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 露木	ねんサポ・スタート 14：00-14：30 本澤	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 矢次	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 露木			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 矢次	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 露木			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 矢次	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 富島			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）（12月～）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
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
12:00						
12:30						
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 斎藤	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 矢次
14:00						
14:30						
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
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
≀	≀	≀	≀	≀	≀	≀
18:00						
18:30						
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 富島		
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 長谷川	ねんサポ・アドバンス 20：00-20：45 富島		
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 長谷川	ねんサポ・アドバンス 21：00-21：45 ※12月閉講		
22:00						

MEGALOS

メガロス綱島　サークルスケジュール（12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						ランニングサークル 11：30-12：15 瀧澤	11:30
12:00							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 露木			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 長谷川			20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

MEGALOS