

9月	月曜日 ◆ 関節痛対策 10:10			9月	月曜日 ストレッチボール 13:10			9月	水曜日 バランスボール 10:10				
	9月6日	9月13日	9月27日		9月6日	9月13日	9月27日		9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日
1	1182	48	298	1	85	262	1304	1	298	851	1273	851	1273
2	811	262	1347	2	48	39	143	2	867	1399	646	1399	646
3	108	1408	646	3	726	989	577	3	1660	186	1660	186	1660
4	117	21	1399	4	1645	941	485	4	1682	449	1682	449	397
5	298	1682	657	5	144	85	262	5	397	22	397	22	989
6	1347	1685	410	6	646	48	39	6	989	1685	989	1685	108
7	646	397	449	7	1660	726	989	7	108	608	108	608	1182
8	1399	1182	48	8	143	1645	85	8	1182	780	1182	780	1659
9	657	811	262	9	577	144	48	9	1659	117	1659	117	262
10	410	108	1408	10	1682	646	726	10	262	298	262	298	811
11	449	117	21	11	485	1660	1645	11	811	867	811	867	1399
12	48	298	1685	12	262	143	144	12	1399	1660	1399	1273	186
13	262	1347	397	13	39	577	646	13	186	1682	449	646	449
14	1408	646	1182	14	989	1682	1660	14	449	397	22	1660	22
15	21	1399	811	15	1304	485		15	22	989	1685	1682	1685
16	1682	657	108	16	941			16	1273	108	608	397	608
17	1685	410	117	17				17	1685	1182	780	989	780
18	397	449		18				18	608	1659	117	108	117
19				19				19	780	262	298	1182	298
20				20				20	117	811	867	1659	867
21				21				21	646			262	
22				22				22				811	
23				23				23					
24				24				24					
25				25				25					
26				26				26					
27				27				27					
28				28				28					
29				29				29					
30				30				30					

9月 水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:10					9月 水曜日 ◆ 関節痛対策 14:10					9月 水曜日 フラダンス 19:10							
	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日		9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日		9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日
1	1408	577	89	1620	21	1	103	867	39	726	33	1	186	186	186	186	186
2	941	1182	1685	608	1304	2	989	1476	68	867	144	2					
3	1682	186	397	989	695	3	33	186	293	143	131	3					
4	1659	21	117	493	780	4	144	103	1476	85	941	4					
5	867	298	1550	646	39	5	131	989	186	39	726	5					
6	608	851	108	1273	811	6	941	33	103	68	867	6					
7	989	1304	1408	1399	89	7	143	144	989	293	143	7					
8	493	695	941	1182	1685	8	85	131	33	1476	85	8					
9	646	780	1682	186	397	9	39	941	144	186	39	9					
10	1273	39	1659	298	117	10	68	143	131	103	68	10					
11	1399	811	867	851	1550	11	293	85	941	989	293	11					
12	1182	89	608	1304	108	12	1476	39	143	33	1476	12					
13	186	1685	989	695	1408	13	186	68	85	144	186	13					
14	21	397	493	780	941	14		293		131	103	14					
15	298	1620	646	39	1659	15				941	989	15					
16	1304	117	1273	811	867	16						16					
17	695	1550	1399	89	1620	17						17					
18	780	108	1182	1685	608	18						18					
19	39	1408	186	397	989	19						19					
20	811	941	21	117	493	20						20					
21	89	1682	298	1550	646	21						21					
22	1685	1659	1304	108	1273	22						22					
23	397	867	695	1408	1399	23						23					
24	117	608	780	941	1182	24						24					
25	1550	989	811	1682	186	25						25					
26	108	493		1659	298	26						26					
27		1273		867		27						27					
28		1399				28						28					
29						29						29					
30						30						30					

9月	木曜日 フラダンス 10:10				9月	木曜日 ストレッチボールスタッフ 11:30				9月	木曜日 αボール 13:30			
	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日		9月2日	9月9日	9月16日	9月30日		9月2日	9月9日	9月16日	9月30日
1	1347	186	449	1182	1	210	1113	117	89	1	989	867	1408	108
2	1620	1682	108	298	2	1550	646	186	493	2	143	1685	39	186
3	117	1347	186	449	3	117	89	1182	657	3	646	262	144	1659
4	449	1620	1682	108	4	186	493	485	1304	4	1408	108	131	726
5	1113	117	1347	186	5	1182	657	397	1620	5	39	186	85	210
6	485	1113	1620	1347	6	485	1304	108	695	6	144	1659	1399	989
7	89	485	117	1620	7	397	1620	1399	262	7	131	726	68	143
8	695	89	1113	117	8	108	695	1682	210	8	85	210	780	646
9	1182	695	485	1113	9	1399	262	298	1550	9	1399	989	867	1408
10	298	1182	89	485	10	1682	210	1113	117	10	68	143	1685	39
11	108	298	695	89	11	298	1550	646	186	11	780	646	262	144
12	186	108	1182	695	12	1113	117	89	1182	12	1685	1408	108	131
13	1682		298		13	646	186	493	485	13	262	39	186	85
14					14	89	1182	657	397	14	108	144	1659	1399
15					15	493	485	1304	108	15	186	131	726	68
16					16	657	397	1620	1399	16	1659	85	210	780
17					17	1304	108	695	298	17	726	1399	989	867
18					18	1620	1399	262	1113	18	210	68	143	1685
19					19	695	1682	210	646	19		780	646	262
20					20	262	298	1550		20				
21					21					21				
22					22					22				
23					23					23				
24					24					24				
25					25					25				
26					26					26				
27					27					27				
28					28					28				
29					29					29				
30					30					30				

9月 木曜日 ◆ エアロピクス 14:30					9月 木曜日 スキルUPボディ 19:10					9月 金曜日 ◆ 優しいエアロ 10:10				
9月	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	9月	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	9月	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日
1	1107	867	1685	85	1	551	1407	608	941	1	1182	89	941	1565
2	68	22	646	780	2	851	186	851	522	2	608	144	1182	89
3	1659	131	210	186	3	1407	1408	551	186	3	117	108	608	144
4	1660	1107	867	1685	4	608	522	941	608	4	1620	485	117	108
5	726	68	22	646	5	941	931	222	551	5	449	1399	1620	485
6	85	1659	131	210	6	931	385	385	222	6	1565	262	449	1399
7	780	1660	1107	867	7	222	851	931	1408	7	1682	397	1682	262
8	186	726	68	22	8	186	551	1408	385	8	811	989	811	397
9	1685	85	1659	131	9	1408	222	1407	931	9	657	1273	657	989
10	646	780	1660	1107	10	522	608	522	1407	10	21	298	21	1273
11	210	186	726	68	11	385	941	186	851	11	1347	39	1347	298
12	22	1685	85	1659	12					12	89	1182	89	39
13	131	646	780	1660	13					13	941	608	144	941
14		210	186	726	14					14	144	117	108	1182
15					15					15	108	449	485	608
16					16					16	485	1565	1399	117
17					17					17	1399	1682	262	449
18					18					18	262	811	397	1682
19					19					19	397	657	989	811
20					20					20	989	21	1273	657
21					21					21	1273	1347	298	21
22					22					22	298		39	1347
23					23					23	39			
24					24					24				
25					25					25				
26					26					26				
27					27					27				
28					28					28				
29					29					29				
30					30					30				

9月	金曜日 ZUMBAゴールド 13:10				9月	金曜日 ♥ ヨガ 14:10				9月	金曜日 ストレッチボール 15:30			
	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日		9月3日	9月10日	9月17日	9月24日		9月3日	9月10日	9月17日	9月24日
1	1408	867	941	1408	1	1685	89	293	85	1	210	1119	1641	1565
2	186	210	780	85	2	210	726	48	1685	2	385	1408	663	131
3	85	726	1476	89	3	103	989	1164	210	3	1107	351	706	1641
4	89	144	143	1685	4	577	1476	1408	103	4	1407	210	1408	663
5	1685	1660	989	108	5	143	695	68	577	5	1565	385	351	706
6	108	1682	68	941	6	293	85	1107	143	6	48	1107	210	1408
7	780	1408	210	780	7	48	1685	89	48	7	1685	1407	385	351
8	1476	85	726	1476	8	1164	210	726	1164	8	131	1565	1107	210
9	143	89	144	143	9	1408	103	989	1408	9	1641	48	1407	385
10	989	1685	1660	989	10	68	577	1476	68	10	663	1685	48	1107
11	68	108	1682	68	11	1107	143	695	1107	11	706	131	1685	1407
12	210	780	1408	210	12	89	293	85	89	12	1408	1641	131	48
13	726	1476	85	726	13	726	48	1685	726	13	351	663		1685
14	144	143	89	144	14	989	1164	210	989	14		706		
15	1660	989	1685	1660	15	1476	1408	103	1476	15				
16	941	68	108	1682	16	695	68	577	695	16				
17	1682				17	85	1107	143		17				
18					18	186				18				
19					19					19				
20					20					20				
21					21					21				
22					22					22				
23					23					23				
24					24					24				
25					25					25				
26					26					26				
27					27					27				
28					28					28				
29					29					29				
30					30					30				

9月	土曜日 ♥ ヨガ 10:10				9月	土曜日 スキルUPボディ 19:10				9月	日曜日 ストレッチボール 15:30				9月	日曜日 ZUMBA 19:10			
	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日		9月4日	9月11日	9月18日	9月25日		9月5日	9月12日	9月19日	9月26日		9月5日	9月12日	9月19日	9月26日
1	298	1620	1182	1550	1	1408	1620	1407	1620	1	210	931	1659	551	1	608	385	608	385
2	449	780	262	608	2	522	222	851	941	2	1107	103	48	1565	2	385	818	522	818
3	1682	21	144	39	3	818	1408	222	1407	3	608	222	210	663	3	522	1679	551	1679
4	410	811	1113	1620	4	551	522	1408	851	4	726	1476	1107	931	4	551		931	
5	222	867	298	780	5	372	818	522	222	5	131	351	608	103	5	931		941	
6	1660	1659	449	21	6	608	551	818	1408	6	941	1407	726	222	6	941		372	
7	818	117	1682	811	7	385	372	551	522	7	1119	1641	131	1476	7	818		222	
8	1550	646	410	867	8	931	608	372	818	8	372	706	941	351	8	372		851	
9	608	397	222	1659	9	941	385	608	551	9	262	89	1119	1407	9	222		385	
10	1399	1347	1660	117	10	1407	931	385	372	10	1565	68	372	1641	10	1679		818	
11	39	108	818	646	11	851	941	931	608	11	663	385	262	706	11	851		1679	
12	1620	1182	1550	397	12	222	1407	941	385	12	103	1659	1565	89	12				
13	780	262	608	1347	13				931	13	222	48	663	68	13				
14	21	144	1399	108	14					14	1476	551	103	385	14				
15	811	298	1620	1182	15					15	351	210	222	1659	15				
16	867	449	780	262	16					16	1407	1107	1476	48	16				
17	1659	1682	21	144	17					17	1641	608	351	210	17				
18	117	410	811	298	18					18	706	726	1407	1107	18				
19	646	222	867	449	19					19	89	131	1641	608	19				
20	397	1660	1659	1682	20					20	68	1119	706	726	20				
21	1347	818	117	410	21					21	385	372	89	131	21				
22	108	1550	646	222	22					22	1659	262	68	1119	22				
23	1182	608	397	1660	23					23	48	1565	385	372	23				
24	262	1399	1347	818	24					24		663		262	24				
25	144	39	108		25					25					25				
26	1113				26					26					26				
27					27					27					27				
28					28					28					28				
29					29					29					29				
30					30					30					30				