

月曜日 ♠ 関節痛対策 11:00					
	3月7日	3月14日	3月28日	2022//	2022//
1	410	397	1649		
2	1751	21	298		
3	449	48	1713		
4	39	811	210		
5	89	1684	108		
6	22	1031	410		
7	1347	1704	1751		
8	1271	262	449		
9	646	1348	22		
10	1182	1682	1347		
11	1399	1717	1271		
12	397	298	646		
13	21	1713	1182		
14	48	210	1399		
15	811	108	397		
16	1684	410	21		
17	1031	1751	48		
18	1704	449	811		
19	262	22	1684		
20	1348	1347	1031		
21	1649	646	1704		
22	1682	1182	262		
23	1717	1399	1348		
24	298		1682		
25	1713		1717		
26	210				
27	108				
28					
29					
30					

月曜日 らくらくポール 13:10					
	3月7日	3月14日	3月28日	2022//	2022//
1	695	39	695		
2	143	262	579		
3	579	1659	48		
4	48	577	1713		
5	1713	1682	1759		
6	1759	85	1113		
7	1113	646	726		
8	726	1164	108		
9	108	1742	144		
10	144	989	210		
11	210	143	39		
12	262	579	262		
13	1659	48	1659		
14	577	1713	577		
15	1682	1759	1682		
16	85	1113	85		
17	646	726	646		
18	1164	108	1164		
19	1742	144	1742		
20	989	210	989		
21			143		
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 バランスボール 10:00

	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日
1	298	186	1659	851	1182
2	1717	1399	989	1408	811
3	22	210	1347	1731	449
4	1682	1704	867	1348	410
5	1713	1182	108	780	646
6	1408	811	1660	397	262
7	1731	449	298	1759	764
8	1348	410	1717	186	1659
9	780	646	22	1399	989
10	397	262	1682	210	1347
11	1759	764	1713	1704	867
12	1399	1659	1408	1182	108
13	210	989	1731	811	1660
14	1182	867	1348	449	298
15	811	108	780	410	1717
16	449	1660	397	646	22
17	410	1273	1759	262	1682
18	646	298	186	764	1713
19	262	1717	1399	1659	1408
20	764	22	210	989	1731
21	1659	1682	1182	867	1348
22	989	1713	811	108	780
23	1347	1408	449	1660	397
24	867	1731	410	298	1759
25	108	1348	646	1717	186
26	1660	780	262	22	1399
27	1273	397	764	1682	210
28				1713	1704
29					
30					

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00

	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日
1	410	1399	1682	21	1408
2	579	646	186	1659	1347
3	1254	1182	989	851	1550
4	210	1704	89	811	867
5	1348	1731	1717	39	764
6	1550	1183	262	1271	1113
7	867	22	780	410	1684
8	764	1304	695	579	297
9	1113	108	1107	1254	1399
10	1684	298	1751	210	646
11	297	397	493	1348	1182
12	1399	1682	1408	1550	1704
13	646	186	21	867	1731
14	1182	989	1347	764	1183
15	1731	89	1659	1113	22
16	1183	1717	811	297	1304
17	22	262	39	1399	108
18	1304	780	1271	646	298
19	108	695	410	1182	397
20	298	1273	579	1704	1682
21	397	1107	1254	1731	186
22	1682	1751	210	1183	989
23	989	493	1348	22	89
24	89	21	1550	1304	1717
25	1717	1659	867	108	262
26	262	811	764	298	780
27	780	39	1113	397	695
28	695	1271	1684	1682	1107
29	1107	410	297	186	1751
30	1408	579	1399	989	493

水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00

	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日
1	143	867	1408	726	1408
2	144	1476	33	867	989
3	186	143	1476	85	103
4	1731	144	143	33	726
5	1408	186	144	1476	85
6	293	1731	186	143	33
7	1742	293	1731	144	1476
8	989	1742	293	186	143
9	103	989	1742	1731	144
10	85	103	989	293	186
11	33	85	103	1742	1731
12	1476	33	85	989	293
13				103	
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 0 0

	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 フラダンス 10:00

	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
1	298	298	449	449	449
2	1682	1682	298	298	298
3	1649	1649	1682	1682	1682
4	89	89	1649	1649	1649
5	1182	1182	89	89	89
6	695	695	1182	1182	1182
7	449	1113	695	695	695
8	1113	108	1113	1113	1113
9	108	186	108	108	108
10	186	1347	186	186	186
11	1347		1347	1347	1347
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 らくらくポール 11:25

	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
1	297	579	1031	646	1759
2	1031	646	1759	108	493
3	1759	108	493	210	1684
4	493	210	1684	1717	397
5	1684	1717	397	89	1271
6	397	89	1271	1182	1682
7	1271	1182	1682	262	695
8	1682	262	695	1731	186
9	695	1731	186	1113	1304
10	186	1113	1304	297	579
11	1304	297	579	1031	646
12	646	1031	646	1759	108
13	108	1759	108	493	210
14	39	493	210	1684	1717
15	210	1684	1717	397	89
16	1717	397	89	1271	1182
17	89	1271	1182	1682	262
18	1182	1682	262	695	1731
19	262	695	1731	186	1113
20	1731	186	1113	1304	297
21	1113	1304	297	579	1031
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 αボール 13:30					
	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
1	1107	39	1713	144	1399
2	726	1731	1476	1659	1348
3	186	1704	1660	1682	22
4	989	103	85	108	210
5	143	867	1107	39	1713
6	262	646	726	1731	1476
7	764	1408	186	1704	1660
8	144	1399	989	103	85
9	1659	1348	143	867	1107
10	1682	22	262	646	726
11	108	210	764	1408	186
12	1731	1713	144	1399	989
13	103	1476	1659	1348	143
14	867	1660	1682	22	262
15	646	85	108	210	764
16	1399	726	39	1713	144
17	1348	186	1731	1476	1659
18	22	989	103	1660	1682
19	210	143	867	85	108
20	1713	262	646	726	39
21	1476	764	1399	186	1731
22	1660	144	1348	989	1704
23	85	1659	22	143	103
24		1682	210	262	867
25		108		764	646
26					1408
27					
28					
29					
30					

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
1	143	85	1660	1408	867
2	48	867	1107	764	186
3	764	1408	1476	1641	1713
4	1641	186	210	22	143
5	22	1713	1659	989	48
6	989	143	85	1660	1408
7	1660	48	867	1107	764
8	1107	764	186	1476	1641
9	1476	1641	1713	210	22
10	210	22	143	1659	989
11	1659	989	48	85	1660
12	85	1660	764	867	1107
13	867	1107	1641	186	1476
14	186	1476	989	1713	210
15	1713	210		143	1659
16		1659		48	85
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 シェイプUPボディ 19:00

	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
1	1745	1745	1745	851	1745
2	1408	1408	1408	1745	1408
3	1625	1625	1625	1408	1625
4	1407	1407	1407	1625	1407
5	931	931	931	1407	931
6	522	522	522	931	522
7	608	608	608	522	608
8	385	385	385	608	385
9	1399	1399	1399	385	1399
10				1399	
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ◆ 優しいエアロ 10:00

	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	2022//
1	1347	1704	780	1649	
2	144	1031	39	1717	
3	1182	811	1751	1399	
4	262	297	1347	108	
5	1731	1273	144	1704	
6	298	1759	1182	1031	
7	397	1682	262	811	
8	89	1348	1731	297	
9	1717	449	298	1759	
10	1399	646	397	1682	
11	108	21	89	1348	
12	1031	780	1717	449	
13	811	1751	1399	646	
14	297	1347	108	21	
15	1273	144	1704	780	
16	1759	1182	1031	39	
17	1682	262	811	1751	
18	1348	1731	297	1347	
19	449	298	1759	144	
20	646	397	1682	1182	
21	21	89	1348	262	
22	780	1717	449	1731	
23	39	1399	646	298	
24	1751	108	21	397	
25				89	
26					
27					
28					
29					
30					

9月	金曜日 ZUMBAゴールド 13:00				
	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	2022//
1	764	1660	144	85	
2	1107	1641	210	1476	
3	144	108	143	89	
4	210	85	726	1742	
5	143	1476	1408	1751	
6	851	89	1713	867	
7	726	1742	1682	764	
8	1408	1751	989	1107	
9	1713	867	1660	144	
10	1682	764	1641	210	
11	989	1107	108	143	
12	1660	144	85	726	
13	1641	210	1476	1408	
14	108	143	89	1713	
15	85	726	1742	1682	
16	1476	1408	1751	989	
17	89	1713	867	1660	
18	1742	1682	764	1641	
19	1751	989	1107	108	
20	867				
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

9月	金曜日 ♥ ヨガ 14:00					
	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	2022//	
1	726	1408	1751	85		1
2	851	1107	1713	48		2
3	1751	989	410	1660		3
4	1713	85	577	1164		4
5	410	48	143	210		5
6	577	1660	293	1476		6
7	143	1164	1731	695		7
8	186	210	89	726		8
9	293	1476	1408	1751		9
10	1731	695	1107	1713		10
11	89	726	989	410		11
12	1408	1751	85	577		12
13	1107	1713	48	143		13
14	989	410	1660	1731		14
15	85	577	1164	89		15
16	48	143	210	1408		16
17	1660	293	1476	1107		17
18	1164	1731	695	989		18
19	210	89	726			19
20	1476					20
21	695					21
22						22
23						23
24						24
25						25
26						26
27						27
28						28
29						29
30						30

[illegible]

土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	3月5日	3月12日	3月19日	3月26日	2022//
1	1408	851	851	1408	
2	931	1408	1408	931	
3	551	931	931	551	
4	385	551	551	385	
5	522	385	385	522	
6	372	522	522	372	
7	1407	372	372	1407	
8	608	1407	1407	608	
9		608	608		
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

日曜日 らくらくポール 15:30					
	3月6日	3月13日	3月20日	3月27日	2022//
1	579	210	1745	1641	
2	1641	1759	1476	1532	
3	1532	1659	262	1107	
4	1107	663	706	726	
5	726	1671	351	103	
6	103	579	210	1745	
7	1745	1641	1759	1476	
8	1476	1532	1659	262	
9	262	1107	663	706	
10	706	726	1671	351	
11	351	103	579	210	
12	210	1745	1641	1759	
13	1759	1476	1532	1659	
14	1659	262	1107	663	
15	663	706	726	1671	
16	1671	351	103	579	
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

日曜日 ZUMBA 19:00					
	3月6日	3月13日	3月20日	3月27日	2022//
1	608	764	851	1399	
2	372	385	867	818	
3	1407	608	522	1742	
4	1641	372	1625	1408	
5	931	1407	764	867	
6	1399	1641	385	522	
7	818	931	608	1625	
8	1742	1399	372	764	
9	1408	818	1407	385	
10	522	1742	1641	608	
11	1625	1408	931	372	
12	764	522	1399	1407	
13	385	1625	818	1641	
14			1742	931	
15			1408		
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					