

月①

1月	月曜日 ◆ 関節痛対策 11:00		
	1/17/2022	1/24/2022	1/31/2022
1	22	1273	1408
2	298	1347	1684
3	48	89	117
4	397	449	1399
5	1182	1731	410
6	21	1348	39
7	262	1271	22
8	108	1713	298
9	811	1682	48
10	1704	210	397
11	1717	646	1182
12	1273	1684	21
13	1347	117	262
14	89	1399	108
15	449	410	811
16	1731	22	1704
17	1348	298	1717
18	1271	48	1273
19	1713	397	1347
20	1682	1182	89
21	210	21	449
22	646	262	1731
23	1408	108	1348
24	1684	811	1271
25	117	1704	1713
26	1399	1717	1682
27	410		210
28	39		646
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			

月②

1月	月曜日	らくらくボール	13:10
	1/17/2022	1/24/2022	1/31/2022
1	1408	143	1408
2	1659	210	646
3	68	48	262
4	1682	989	577
5	646	144	1717
6	262	108	1164
7	485	85	143
8	577	39	210
9	1717	1659	48
10	89	68	989
11	1164	1682	144
12	143	646	108
13	210	262	85
14	48	485	1659
15	989	577	68
16	144	1717	1682
17	108	1164	
18	85		
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			

水①

1月	水曜日 バランスボール 10:00			
	1/5/2022	1/12/2022	1/19/2022	1/26/2022
1	1682	1273	780	108
2	410	298	262	646
3	449	500	22	867
4	1660	397	1182	1348
5	1408	1713	1717	186
6	108	117	1659	1399
7	646	764	1682	298
8	867	210	410	500
9	1348	811	449	397
10	186	989	1660	1713
11	1399	89	1408	117
12	298	780	108	764
13	500	262	646	210
14	397	22	867	811
15	1713	1182	1348	989
16	117	1717	186	89
17	764	1659	1399	780
18	210	410	1273	262
19	811	449	298	22
20	989	1660	500	1182
21	89	1408	397	1717
22	780	108	1713	1659
23	262	646	117	1682
24	22	867	764	410
25	1182	1348	210	449
26	1717	186	811	1660
27	1659	1399	989	1408
28			89	
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

水②

1月	水曜日	藤&リンパ美人エクササイズ	11:00	
	1/5/2022	1/12/2022	1/19/2022	1/26/2022
1	1182	577	1347	1717
2	1682	1273	1183	186
3	89	1704	780	410
4	262	1731	1348	1113
5	1659	989	1304	210
6	764	811	500	867
7	493	21	1742	1182
8	108	397	1408	1682
9	117	1751	646	89
10	22	39	1399	262
11	1107	298	695	1659
12	1731	1183	1717	764
13	989	780	186	493
14	811	1348	410	108
15	21	1304	1113	117
16	397	500	210	22
17	1751	1742	867	1107
18	39	1408	1182	1704
19	1347	646	1682	1731
20	298	1399	89	989
21	1183	695	262	811
22	780	1717	1659	21
23	1348	186	764	397
24	1304	410	493	1751
25	500	1113	108	39
26	1408	210	117	298
27	646	867	22	1183
28	1399	1182	1107	780
29	695	89	577	1348
30	1717	262	1273	1304
31	186	1659	1731	500
32	410	764	989	1742
33	1113	493	811	1408
34	210	108	21	646
35	867	117	397	1399
36		22	1751	
37		1107	39	
38			298	

水③

1月	水曜日 ◆ 関節痛対策 14:00			
	1/5/2022	1/12/2022	1/19/2022	1/26/2022
1	85	1742	144	33
2	989	210	68	143
3	867	293	1476	103
4	131	85	1742	144
5	186	989	210	1476
6	33	867	293	1742
7	143	131	85	210
8	103	186	989	293
9	144	33	867	85
10	68	143	131	989
11	1476	103	186	867
12	210	144	33	131
13	293	68	143	186
14		1476	103	
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

木①

1月	木曜日 フラダンス 10:00			
	1/6/2022	1/13/2022	1/20/2022	1/27/2022
1	1347	89	1682	1182
2	1751	1347	117	108
3	485	1751	89	1682
4	449	485	1347	117
5	298	449	1751	89
6	1113	298	485	1347
7	117	1113	449	1751
8	186	186	298	485
9	695	695	1113	449
10	1182	1182	186	298
11	108	108	695	1113
12	89		1182	186
13	1682		108	695
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

木②

1月	木曜日	らくらくボール 11:25			
	1/6/2022	1/13/2022	1/20/2022	1/27/2022	
1	298	1704	397	39	
2	39	1550	117	1704	
3	1717	646	493	1550	
4	493	210	262	210	
5	262	485	108	485	
6	108	1304	1682	1304	
7	1682	1684	89	1684	
8	89	1271	1182	1271	
9	1182	695	1113	695	
10	1113	298	186	298	
11	186	1717	646	1717	
12	646	493	210	397	
13	210	262	485	117	
14	485	108	1304	493	
15	1304	89	1684	262	
16	1684	1182	1271	108	
17	397	1113	695	1682	
18	1271	186	298	89	
19	117		1717	1182	
20	695			1113	
21				186	
22				646	
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					

木③

1月	木曜日 αボール 13:30			
	1/6/2022	1/13/2022	1/20/2022	1/27/2022
1	646	764	1682	22
2	131	68	85	186
3	108	210	646	764
4	867	1704	131	68
5	1660	1713	108	210
6	500	143	867	1704
7	1659	1408	1660	1713
8	22	262	500	143
9	1399	989	1659	1408
10	144	1348	1399	262
11	186	39	144	989
12	764	85	186	1348
13	68	646	764	39
14	210	131	68	1682
15	1682	108	210	85
16	1713	867	1713	646
17	143	1660	143	131
18	1408	500	1408	108
19	262	1659	262	867
20	989	22	989	1660
21	1348	1399	1348	500
22	85	144		1659
23		186		1399
24				144
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

木④

1月	木曜日 ◆ エアロピクス 14:30			
	1/6/2022	1/13/2022	1/20/2022	1/27/2022
1	500	1107	989	22
2	1713	85	1659	500
3	186	1408	1476	1713
4	210	867	143	186
5	68	764	131	210
6	989	22	1660	68
7	1659	500	1107	989
8	1476	1713	85	1659
9	143	186	1408	1476
10	131	210	867	143
11	1660	68	764	131
12	1107	989	500	1660
13	85	1659	1713	1107
14	1408	1476	186	85
15	867	143	210	1408
16	764	131	68	867
17	22	1660		764
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

木⑤

1月	木曜日 シェイプUPボディ 19:00			
	1/6/2022	1/13/2022	1/20/2022	1/27/2022
1	1399	1399	1399	1399
2	1408	1408	1408	1408
3	385	385	385	385
4	222	222	222	222
5	608	608	608	608
6	522	522	522	522
7	1407	1407	1407	1407
8	931	931	931	931
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

金①

1月	金曜日 ◆ 優しいエアロ 10:00			
	1/7/2022	1/14/2022	1/21/2022	1/28/2022
1	1682	646	608	39
2	39	811	1347	1182
3	298	1273	1682	646
4	108	1717	298	811
5	1751	1704	108	1273
6	144	449	1751	1717
7	1113	1399	144	1704
8	780	397	1113	449
9	21	1348	780	1399
10	89	262	21	397
11	1182	117	89	1348
12	646	1347	1182	262
13	811	39	646	117
14	1273	298	811	1347
15	1717	108	1273	1682
16	1399	1751	1717	298
17	397	144	1704	108
18	1348	1113	449	1751
19	262	780	1399	144
20	117	21	397	1113
21	1347	89	1348	780
22		1182	262	21
23			117	89
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

金②

1月 金曜日 ZUMBAゴールド 13:00				
	1/7/2022	1/14/2022	1/21/2022	1/28/2022
1	89	385	608	385
2	85	851	186	1408
3	1476	1408	1476	143
4	222	143	222	989
5	764	989	764	1660
6	108	1660	108	68
7	1682	68	1682	867
8	144	867	144	1713
9	1107	1713	1107	89
10	131	89	131	85
11	210	85	210	1476
12	1408	1476	1408	764
13	143	764	143	108
14	989	108	989	1682
15	186	144	1660	144
16	1660	1107	68	1107
17	68	131	1713	131
18	867	210	89	210
19	1713		85	
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

金③

1月	金曜日 ♥ ヨガ 14:00			
	1/7/2022	1/14/2022	1/21/2022	1/28/2022
1	222	385	608	1408
2	1742	851	695	385
3	989	1660	186	1660
4	89	577	222	577
5	85	1713	89	1713
6	1164	293	85	293
7	48	210	1164	210
8	143	1476	48	1476
9	1107	131	143	131
10	68	1742	1107	989
11	1408	989	68	695
12	1660	89	1408	89
13	695	85	1660	85
14	577	1164	577	1164
15	1713	48	1713	48
16	186	143	293	143
17	293	1107	210	1107
18	210	68	1476	68
19	1476	1408	131	
20	131		1742	
21			989	
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

金④

1月	金曜日 らくらくボール 15:30			
	1/7/2022	1/14/2022	1/21/2022	1/28/2022
1	1742	851	608	385
2	131	1742	222	695
3	222	131	695	131
4	1641	1641	1742	1641
5	351	351	131	351
6	48	48	1641	48
7	663	663	351	663
8	695	706	48	706
9	706	1107	663	1107
10	1107	385	706	
11	385		1107	
12			385	
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

土①

1月	土曜日 ♥ ヨガ 10:00			
	1/8/2022	1/15/2022	1/22/2022	1/29/2022
1	646	1748	1682	144
2	397	818	21	1659
3	144	1183	1304	262
4	1659	1182	298	1254
5	262	1273	1550	410
6	1254	780	117	108
7	410	449	1347	1399
8	108	1271	867	1717
9	1399	1704	39	1731
10	1717	22	646	1748
11	1731	811	397	818
12	1748	298	144	1183
13	818	1550	1659	1182
14	1183	117	262	780
15	1682	1347	1254	449
16	21	867	410	1271
17	780	39	108	1704
18	449	646	1399	22
19	1271	397	1731	811
20	22	144	1748	1682
21	811	1659	818	21
22	298	262	1183	1304
23	117	1254	1273	298
24	1347	410	780	1550
25	867	108	449	117
26	39	1399	1271	1347
27		1717	1704	867
28		1731	22	39
29			811	646
30				397
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

土②

1月	土曜日 シェイプUPボディ 19:00			
	1/8/2022	1/15/2022	1/22/2022	1/29/2022
1	818	818	818	851
2	851	851	1717	818
3	1717	1717	522	1717
4	522	522	608	522
5	608	608	385	608
6	385	385	222	385
7	222	222	931	222
8	931	931	1408	931
9	1408	1408	372	1408
10	372	372	1407	372
11	1407	1407		1407
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

日①

1月	日曜日 らぐらくボール 15:30			
	1/9/2022	1/16/2022	1/23/2022	1/30/2022
1	1748	706	103	1641
2	1671	210	1107	351
3	663	1748	706	103
4	1659	1671	210	1107
5	48	663	1748	706
6	131	1659	1671	210
7	262	48	663	1748
8	1641	131	1659	1671
9	351	262	48	663
10	103	1641	131	1659
11	1107	351	262	48
12	706	103	1641	131
13	210	1107	351	262
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

日②

1月	日曜日 ZUMBA 19:00			
	1/9/2022	1/16/2022	1/23/2022	1/30/2022
1	1408	522	385	522
2	222	608	210	608
3	1399	372	1641	372
4	1407	851	222	851
5	764	931	1399	931
6	818	1408	1407	1408
7	385	222	764	385
8	210	1399	818	210
9	1641	1407		1641
10		764		222
11		818		1399
12		385		1407
13		210		818
14		1641		
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				