

月①

12月	月曜日	◆ 関節痛対策	11:00
	12/6/2021	12/13/2021	12/20/2021
1	117	1649	1347
2	39	1738	1704
3	1399	449	1182
4	410	1408	108
5	1685	22	48
6	1348	646	262
7	1684	1717	1031
8	811	1682	117
9	210	1739	39
10	397	1271	1399
11	1713	298	410
12	1649	1347	1685
13	1738	1704	1348
14	449	1182	1684
15	1408	108	811
16	22	48	210
17	646	262	397
18	1717	1031	1713
19	1682	117	1649
20	1739	1399	1738
21	1271	410	449
22	1273	1348	1408
23	298	1684	22
24	1347	811	646
25	1704	210	1717
26	1182	397	1682
27	108	1713	1739
28	48		1271
29	262		298
30	1031		
31			

<b>32</b>			
<b>33</b>			
<b>34</b>			
<b>35</b>			
<b>36</b>			
<b>37</b>			
<b>38</b>			

月②

12月	月曜日	らくらくボール	13:10
	12/6/2021	12/13/2021	12/20/2021
1	144	39	131
2	989	726	989
3	579	1164	579
4	143	262	143
5	108	1682	108
6	210	1645	210
7	48	485	48
8	1304	1107	1304
9	89	577	85
10	85	646	1685
11	1685	144	39
12	726	989	726
13	1164	579	262
14	262	143	1682
15	1682	108	1645
16	1645	210	485
17	485	48	1107
18	1107	1304	577
19	577	85	646
20	646		144
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

<b>32</b>			
<b>33</b>			
<b>34</b>			
<b>35</b>			
<b>36</b>			
<b>37</b>			
<b>38</b>			

## 水①

12月	水曜日 バランスボール 10:00			
	12/1/2021	12/8/2021	12/15/2021	12/22/2021
1	117	186	646	1685
2	811	1659	108	500
3	89	764	1348	1717
4	780	298	867	1659
5	210	989	117	764
6	1705	397	811	298
7	1713	22	89	989
8	1399	1182	780	397
9	1685	262	210	22
10	500	1660	1713	1182
11	1717	1682	1399	262
12	1659	108	1685	1660
13	764	1348	500	1682
14	298	867	1717	646
15	1273	117	186	108
16	989	811	1659	1348
17	646	89	764	867
18	397	780	298	117
19	22	210	989	811
20	1182	1705	397	89
21	262	1713	22	780
22	1660	1399	1182	210
23	1682	1685	262	1713
24	108	500	1660	1399
25	1348	1717	1682	
26	867			
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

## 水②

12月	水曜日	腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00		
	12/1/2021	12/8/2021	12/15/2021	12/22/2021
1	1113	39	500	1649
2	867	695	108	1717
3	579	89	1399	764
4	210	493	1273	1659
5	1738	1704	1408	262
6	1739	1304	811	1348
7	410	21	1682	646
8	989	1183	780	1113
9	298	22	117	867
10	186	577	1107	579
11	1685	397	1182	210
12	89	500	1717	1738
13	493	108	764	1739
14	1304	1399	1659	410
15	21	1408	262	989
16	1183	811	1348	298
17	22	1682	646	1685
18	397	780	1113	39
19	500	117	867	695
20	108	1705	579	89
21	1399	1107	210	493
22	1273	1182	1738	1304
23	1408	1717	1739	21
24	811	764	410	1183
25	1682	1659	989	22
26	780	262	298	577
27	117	1348	186	397
28	1705	1113	39	500
29	1107	867	695	108
30	1182	579	89	1399
31	1717	210	493	1273

<i>32</i>	<i>764</i>	<i>1738</i>	<i>1304</i>	<i>1408</i>
<i>33</i>	<i>1659</i>	<i>1739</i>	<i>21</i>	<i>811</i>
<i>34</i>	<i>262</i>	<i>410</i>	<i>1183</i>	<i>1682</i>
<i>35</i>	<i>1348</i>	<i>989</i>	<i>22</i>	<i>780</i>
<i>36</i>	<i>646</i>	<i>298</i>	<i>397</i>	<i>117</i>
<i>37</i>		<i>186</i>		<i>1107</i>
<i>38</i>				<i>1182</i>



## 水③

12月	水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00			
	12/1/2021	12/8/2021	12/15/2021	12/22/2021
1	353	726	1273	85
2	144	33	1476	293
3	186	989	68	131
4	103	353	867	143
5	85	144	726	1476
6	293	186	33	68
7	131	103	989	867
8	143	85	353	726
9	1476	293	144	33
10	68	131	186	989
11	867	143	103	353
12	726	1476	85	144
13	33	68	293	186
14	989	867	131	103
15			143	
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

## 水④

12月	水曜日 フラダンス 19:10			
	12/1/2021	12/8/2021	12/15/2021	12/22/2021
1	348	348	348	348
2	186	186	186	186
3	1233	1233	1233	1233
4	1268	1268	1268	1268
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				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

## 木①

12月	木曜日 フラダンス 10:00			
	12/2/2021	12/9/2021	12/16/2021	12/23/2021
1	1649	1347	449	1182
2	117	695	117	108
3	89	1649	1717	1113
4	1682	89	1347	449
5	485	1682	695	117
6	186	485	1649	1717
7	298	186	89	1347
8	1182	298	1682	695
9	108	1182	485	1649
10	1113	108	186	89
11	1717	1113	298	1682
12	1347	1717	1182	485
13	695		108	186
14	449		1113	298
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

## 木②

12月	木曜日 らくらくポール 11:25			
	12/2/2021	12/9/2021	12/16/2021	12/23/2021
1	1182	646	186	1550
2	1113	1031	493	210
3	485	210	1182	1682
4	695	1682	1113	1684
5	39	1684	485	89
6	1649	89	695	262
7	1271	262	1271	108
8	1550	108	397	1304
9	1705	1304	117	579
10	397	579	646	780
11	117	780	1031	186
12	646	186	210	493
13	1031	493	1682	1182
14	210	1182	1684	1113
15	1682	1113	89	485
16	1684	485	262	695
17	89	695	108	1271
18	262	1649	1304	397
19	108	1271	579	117
20	1304	397	780	646
21	579			1031
22	780			
23	186			
24	493			
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				



## 木③

12月	木曜日 αボール 13:30			
	12/2/2021	12/9/2021	12/16/2021	12/23/2021
1	68	39	500	1682
2	726	1704	22	1348
3	764	989	1399	85
4	210	143	131	1685
5	1713	186	68	39
6	1476	144	726	1704
7	1408	262	764	989
8	1682	646	210	143
9	1348	108	1713	186
10	85	1659	1476	144
11	1685	867	1408	262
12	989	500	1682	646
13	143	22	1348	108
14	186	1399	85	1659
15	144	131	1685	867
16	262	68	989	500
17	646	726	143	22
18	108	764	144	1399
19	1659	210	262	131
20	867	1713	646	68
21	500	1476	108	726
22	22	1408	1659	764
23	1399	1682	867	210
24	131	1348		1713
25		85		1476
26		1685		1408
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

## 木④

12月	木曜日 ◆ エアロビクス 14:30			
	12/2/2021	12/9/2021	12/16/2021	12/23/2021
1	726	1476	22	186
2	764	186	1685	500
3	22	131	210	646
4	1685	500	867	1659
5	210	646	143	1660
6	867	1659	68	1107
7	143	1660	989	1713
8	68	1107	1408	726
9	989	1713	85	764
10	1408	726	1476	22
11	85	764	131	1685
12	1476	22	500	210
13	186	1685	646	867
14	131	210	1659	143
15	500	867	1660	68
16	646	143	1107	989
17	1659	68	1713	1408
18	1660	989	726	85
19	1107	1408	764	1476
20	1713	85		131
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

## 木⑤

12月	木曜日 シェイプUPボディ 19:00			
	12/2/2021	12/9/2021	12/16/2021	12/23/2021
1	222	851	851	851
2	1709	222	222	222
3	1408	1709	1709	1709
4	1712	1408	1408	1408
5	1407	1712	1712	1712
6	931	1407	1407	1407
7	522	931	931	931
8	608	522	522	522
9	385	608	608	608
10		385	385	385
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

金①

12月	金曜日 優しいエアロ 10:00			
	12/3/2021	12/10/2021	12/17/2021	12/24/2021
1	1347	1704	117	39
2	39	1182	780	262
3	117	262	811	298
4	780	298	108	1717
5	811	1717	1682	1273
6	108	1273	21	89
7	1682	89	144	1031
8	21	1031	1399	397
9	144	397	1348	449
10	1399	449	1704	1347
11	1348	1347	1182	117
12	1182	117	262	780
13	262	780	298	811
14	298	811	1717	108
15	1717	108	1273	1682
16	1273	1682	89	21
17	89	21	1031	144
18	1031	144	397	1399
19	397	1399	449	1348
20	449	1348	1347	1704
21				1182
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				



金②

12月	金曜日 ZUMBAゴールド 13:00			
	12/3/2021	12/10/2021	12/17/2021	12/24/2021
1	1713	68	851	186
2	989	726	89	608
3	1113	131	1476	68
4	1710	1660	764	726
5	1649	1107	1713	131
6	143	1682	989	1660
7	186	867	1113	1107
8	222	210	1710	1682
9	144	1408	1649	867
10	608	85	143	210
11	1685	108	144	1408
12	68	89	1685	85
13	726	1476	68	108
14	131	764	726	89
15	1660	1713	131	1476
16	1107	989	1660	764
17	1682	1113	1107	1713
18	867	1710	1682	989
19	210	1649	867	1113
20	1408	143	210	1710
21	85	144	1408	1649
22	108		85	143
23	89		108	144
24	1476			
25	764			
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

金③

12月	金曜日 ♥ ヨガ 14:00			
	12/3/2021	12/10/2021	12/17/2021	12/24/2021
1	222	1048	851	608
2	210	1682	85	186
3	1713	68	48	577
4	293	1107	210	1048
5	186	695	1713	1682
6	131	764	293	68
7	1660	1703	131	1107
8	1685	1408	1660	695
9	143	89	1685	764
10	1476	726	143	1703
11	577	1164	1476	1408
12	1682	85	577	89
13	68	48	1048	726
14	1107	210	1682	1164
15	695	1713	68	85
16	764	293	1107	48
17	1703	131	695	210
18	1408	1660	764	1713
19	89	1685	1703	293
20	726	143	1408	131
21	1164	1476	89	1660
22	608	577	726	1685
23	85		1164	143
24	48			1476
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

金④

12月	金曜日 らくらくポール 15:30			
	12/3/2021	12/10/2021	12/17/2021	12/24/2021
1	385	1685	851	608
2	579	1641	1107	1685
3	210	351	706	385
4	222	131	695	579
5	89	1407	1408	210
6	1660	48	663	89
7	1107	385	1641	1660
8	706	579	351	1107
9	695	210	131	706
10	1408	89	1407	695
11	663	1660	48	1408
12	608	1107	385	663
13	1641	706	579	1641
14	351	695	210	351
15	131	1408	89	131
16	1407	663		1407
17	48			48
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

土①

12月	土曜日 ♥ ヨガ 10:00			
	12/4/2021	12/11/2021	12/18/2021	12/25/2021
1	989	1347	410	141
2	780	21	1182	1550
3	449	117	262	811
4	1304	1704	646	22
5	867	298	1273	39
6	141	818	397	1271
7	1550	1399	989	1347
8	811	1183	780	21
9	22	144	449	117
10	39	108	1304	1704
11	1271	1659	867	298
12	1347	410	141	818
13	21	262	1550	1399
14	117	646	811	1183
15	298	1273	22	144
16	818	397	39	108
17	1399	989	1271	1659
18	1183	780	1347	410
19	144	449	21	262
20	108	1304	117	646
21	1659	867	298	397
22	410	141	818	989
23	1182	1550	1399	780
24	262	811	1183	449
25	646	22	144	1304
26	1273	39	108	867
27	397	1271	1659	
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				



土②

12月	土曜日	シェイプUPボディ 19:00		
	12/4/2021	12/11/2021	12/18/2021	12/25/2021
1	1712	522	851	608
2	1685	1712	1704	851
3	1709	1685	522	522
4	222	1709	1712	1712
5	1704	222	1709	1709
6	1407	1407	222	222
7	372	372	1407	1407
8	385	385	372	372
9	1408	1408	385	385
10	931	931	1408	1408
11	608	608	931	931
12			608	
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

日①

12月	日曜日 らくらくポール 15:30			
	12/5/2021	12/12/2021	12/19/2021	12/26/2021
1	103	1671	1641	1659
2	706	48	726	103
3	210	663	351	706
4	262	131	1476	210
5	579	89	1107	262
6	1641	1659	1284	579
7	726	103	1671	1641
8	351	706	48	726
9	1476	210	663	351
10	1107	262	131	1476
11	1284	579	89	1107
12	1671	1641	1659	1284
13	48	726	103	1671
14	663	351	706	48
15	131	1476	210	663
16	89	1107	262	131
17	1659	1284	579	89
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				

日②

12月	日曜日 ZUMBA 19:00			
	12/5/2021	12/12/2021	12/19/2021	12/26/2021
1	931	1408	372	1720
2	1641	1625	851	1407
3	1720	385	522	210
4	222	1641	931	818
5	1407	1720	222	764
6	1679	1407	1679	1679
7	608	210	608	1408
8	210	1685	1408	1625
9	1685	818	1625	385
10	818	764	385	1641
11	764		1641	
12	372		1720	
13	1408		1407	
14	851		210	
15	522		818	
16	1625		764	
17	385			
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

<b>32</b>				
<b>33</b>				
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				
<b>37</b>				
<b>38</b>				