

7月 月曜日 ◆ 関節痛対策					7月 水曜日 バランスボール					7月 木曜日 フラダンス					
	5日	12日	19日	26日		30日	7日	14日	21日	28日		1日	8日	15日	29日
①	186	108	21	1031	①	1659	262	780	1273	1660	①	108	108	108	108
②	298	186	1408	1408	②	646	1348	646	867	1348	②	117	117	117	117
③	117	397	22	1685	③	108	298	1685	262	646	③	186	186	186	186
④	22	1649	1031	1649	④	298	186	108	1348	867	④	298	298	298	298
⑤	410	39	1550	646	⑤	1685	1682	262	298	449	⑤	449	449	449	449
⑥	48	449	1685	1550	⑥	1182	449	1682	22	1682	⑥	695	695	695	695
⑦	397	117	1684	1348	⑦	397	397	1659	1182	22	⑦	1113	1113	1113	1113
⑧	262	298	646	1182	⑧	989	1182	989	989	397	⑧	1620	1620	1620	1620
⑨	108	410	1348	1684	⑨	780	22	1660	646	1273	⑨	1649	1649	1649	1649
⑩	39	262	1182	449	⑩	186	1660	449	108	1659	⑩	1682	1682	1682	1682
⑪	21	48	1682	1682	⑪	867	1685	1182	186	780	⑪				
⑫	1684	1348	108	108	⑫	449	780	1348	1659	186	⑫				
⑬	1348	1685	117	262	⑬	1348	989	397	780	108	⑬				
⑭	449	1550	298	22	⑭	262	108	186	449	262	⑭				
⑮	646	646	186	21	⑮		1659	867	1682	1685	⑮				
⑯	1682	21	449	48	⑯		646	22	397	1182	⑯				
⑰	1182	22	262	186	⑰		867	298		298	⑰				
⑱	1031	1408	410	39	⑱					989	⑱				
⑲	1550	1682	39	298	⑲						⑲				
⑳	1685	1182	397	410	⑳						⑳				
㉑	1408	1031		117	㉑						㉑				
㉒	1649			397	㉒						㉒				

7月 月曜日 ストレッチボール					7月 水曜日 胸&リンパ美人エクササイズ					7月 木曜日 ストレッチボール					
	5日	12日	19日	26日		30日	7日	14日	21日	28日		1日	8日	15日	29日
①	48	989	85	646	①	1649	21	1408	1408	21	①	493	1031	780	262
②	449	144	143	143	②	397	695	493	39	867	②	117	1119	646	298
③	143	1031	144	989	③	1685	1348	780	108	397	③	1682	989	186	493
④	577	143	449	1113	④	493	646	1182	298	449	④	262	646	108	646
⑤	1119	449	646	144	⑤	347	39	449	1682	1682	⑤	989	1113	397	210
⑥	989	1113	1031	1119	⑥	577	117	1685	117	1550	⑥	1113	1550	1684	186
⑦	646	85	1119	85	⑦	1182	186	186	1659	1620	⑦	646	1684	1119	108
⑧	144	941	1684	449	⑧	989	1620	577	144	22	⑧	449	1682	1620	117
⑨	780	780		780	⑨	867	1659	646	22	1348	⑨	1550	1620	449	397
⑩	941	577		941	⑩	144	298	1550	695	780	⑩	1031	1660	493	39
⑪	1031	48		577	⑪	108	1273	347	989	1273	⑪	108	780	298	1660
⑫	85	1119		48	⑫	1408	867	989	1273	989	⑫	186	108	1031	1550
⑬	1113	646		1031	⑬	1550	1685	144	186	186	⑬	1119	493	1682	1682
⑭					⑭	39	780	867	449	1408	⑭	1684	397	989	989
⑮					⑮	646	1182	22	1550	347	⑮	1620	117	1113	1119
⑯					⑯	695	1408	695	780	108	⑯	1660	298	1550	1684
⑰					⑰	1348	397	1682	347	144	⑰	298	262	117	1113
⑱					⑱	298	493	1659	397	1685	⑱	780	449	262	449
⑲					⑲	449	1550	1620	1182	577	⑲		186		1620
⑳					⑳	117	989	1348	1620	298	⑳				780
㉑					㉑	186	108	1273	867	695	㉑				
㉒					㉒	1659	449	108	646	117	㉒				

7月 水曜日 ◆ 関節痛対策					7月 木曜日 αボール					
	30日	7日	14日	21日	28日		1日	8日	15日	29日
①	143	33	131	143	33	①	143	646	108	646
②	144	103	68	85	941	②	39	186	1659	867
③	85	989	103	144	103	③	186	39	131	989
④	68	85	1476	989	144	④	989	144	646	186
⑤	33	68	941	131	726	⑤	1682	68	22	941
⑥	726	941	85	941	85	⑥	144	1659	85	449
⑦	941	293	989	103	131	⑦	108	85	143	726
⑧	131	143	33	33	989	⑧	1348	941	1348	210
⑨	293	131	143	293	1476	⑨	941	131	144	1659
⑩	186	1476	144	68	143	⑩	867	726	1682	143
⑪	1476		293	1476	867	⑪	449	22	68	68
⑫	867				293	⑫	131	1682	449	85
⑬	989				68	⑬	726	108	186	108
⑭						⑭	68	989	989	22
⑮						⑮	85	449	726	1348
⑯						⑯	646	1348		131
⑰						⑰	22	143		144
⑱						⑱	1659			1682
⑲						⑲				
⑳						⑳				

7月 水曜日 フラダンス					7月 木曜日 ◆ エアロビクス					
	30日	7日	14日	21日	28日		1日	8日	15日	29日
①	72	72	72	72	72	①	68	22	186	1659
②	186	186	186	186	186	②	85	68	1660	210
③	348	348	348	348	348	③	1107	186	131	22
④	1233	1233	1233	1233	1233	④	726	1107	22	68
⑤	1268	1446	1268	1268	1268	⑤	210	85	1659	131
⑥	1446		1446	1446	1446	⑥	186	726	210	1107
⑦						⑦	131	1659	726	85
⑧						⑧	22	210	68	186
⑨						⑨	1659	131	1107	726
⑩						⑩			85	
⑪						⑪				
⑫						⑫				
⑬						⑬				
⑭						⑭				
⑮						⑮				

7月 木曜日 スキルUPボディ				
	1日	8日	15日	29日
①	1407	941	385	385
②	941	551	1408	941
③	551	385	551	1408
④	372	222	222	931
⑤	851	931	522	551
⑥	608	372	941	851
⑦	522	1407	851	222
⑧	931	608	931	608
⑨	1408	1408	1407	372
⑩	385	851	372	1407
⑪	222	522	608	522
⑫				
⑬				
⑭				
⑮				

7月 金曜日 ◆ 優しいエアロ					7月 土曜日 ◆ ヨガ					7月 日曜日 ストレッチボール					
	2日	9日	16日	30日		3日	10日	17日	24日	31日		4日	11日	18日	25日
①	1273	397	449	941	①	867	1182	21	1682	1660	①	1641	1641	210	867
②	1408	989	21	1348	②	108	117	608	1550	117	②	1659	351	39	706
③	941	780	780	1682	③	21	608	1649	1649	108	③	351	1107	577	726
④	1682	39	108	1408	④	39	1550	117	222	449	④	103	103	1641	351
⑤	1348	21	646	989	⑤	780	262	397	1182	298	⑤	131	68	103	1107
⑥	1620	867	39	1273	⑥	818	21	1273	449	39	⑥	210	663	1119	39
⑦	989	117	117	1620	⑦	1659	298	1182	397	646	⑦	726	39	1659	48
⑧	1182	144	941	1182	⑧	144	780	144	1620	1659	⑧	577	131	48	1659
⑨	21	108	144	867	⑨	1273	818	1550	867	262	⑨	663	706	351	577
⑩	449	298	397	39	⑩	646	108	867	39	1620	⑩	68	48	68	663
⑪	646	646	298	117	⑪	1649	410	1682	410	222	⑪	39	867	706	1641
⑫	298	1408	1348	449	⑫	449	449	222	646	1649	⑫	1119	1119	131	103
⑬	867	1620	1182	108	⑬	1550	222	646	108	410	⑬	1107	726	726	1119
⑭	144	1182	1682	298	⑭	222	39	1659	1659	1550	⑭	867	1659	867	210
⑮	39	1273	1408	21	⑮	117	397	780	21	867	⑮	706	577	1107	131
⑯	117	941	1620	397	⑯	397	1682	39	144	608	⑯	48	210	663	68
⑰	780	1348	989	144	⑰	1682	646	410	818	818	⑰				
⑱	397	1682	1273	646	⑱	410	867	108	117	1682	⑱				
⑲	108			780	⑲	1182	1649	262	262	21	⑲				
⑳					㉑	262	1620	449	1273	1182	㉑				
㉒					㉒	1620	144	818	780	780	㉒				
㉓					㉓	608		1620	608	397	㉓				

7月 金曜日 ZUMBAコート					7月 土曜日 スキルUPホデイ					7月 日曜日 ZUMBA					
	2日	9日	16日	30日		3日	10日	17日	24日	31日		4日	11日	18日	25日
①	108	85	210	144	①	222	140	931	551	522	①	551	608	608	186
②	989	726	85	1685	②	551	385	818	818	372	②	372	941	931	931
③	210	989	1476	347	③	522	931	551	140	385	③	222	560	385	372
④	1476	1685	1660	1660	④	851	851	1407	931	851	④	522	851	372	560
⑤	186	347	108	989	⑤	818	522	385	522	608	⑤	608	372	818	522
⑥	1682	144	726	68	⑥	1407	140	851	140	818	⑥	931	551	222	385
⑦	144	210	1685	210	⑦	931	818	372	385	1407	⑦	851	931	851	222
⑧	347	108	68	726	⑧	372	608	608	372	1408	⑧	818	222	551	851
⑨	867	68	989	143	⑨	385	372	222	851	931	⑨	941	385	522	818
⑩	449	1682	143	1682	⑩	1408	551	522	222	222	⑩	560	522	560	551
⑪	85	143	449	186	⑪	608	222	1408	608	551	⑪	385	186	941	941
⑫	68	1476	144	867	⑫						⑫		818		608
⑬	1685	867	1682	85	⑬						⑬				
⑭	143		347	449	⑭						⑭				
⑮	726			108	⑮						⑮				
⑯					⑯						⑯				
⑰					⑰						⑰				
⑱					⑱						⑱				
⑲					⑲						⑲				
⑳					⑳						⑳				
㉑					㉑						㉑				
㉒					㉒						㉒				

7月 金曜日 ◆ ヨガ				
	2日	9日	16日	30日
①	1476	143	1408	85
②	210	1476	695	1164
③	68	68	1685	131
④	1685	1107	210	1107
⑤	131	1685	989	210
⑥	1408	48	131	143
⑦	143	210	293	695
⑧	989	1164	726	989
⑨	577	577	1107	68
⑩	48	726	85	48
⑪	293	85	1164	1408
⑫	695	131	143	186
⑬	85	695	68	1685
⑭	726	989	577	577
⑮	1107	1408	48	726
⑯	186	293	1476	
⑰	1164			
⑱				
㉑				

7月 金曜日 ストレッチボール				
	2日	9日	16日	30日
①	1643	210	351	1643
②	706	1643	210	351
③	351	1408	1107	706
④	663	103	1408	989
⑤	1119	1620	1641	1620
⑥	1641	1107	1643	210
⑦	989	989	1407	1408
⑧	1660	706	706	663
⑨	1107	663	103	1407
⑩	210	1407	1119	1107
⑪	103	351	1620	1119
⑫	1407	1119	989	103
⑬	1620		663	
⑭	1408			
⑮				