

8月 月曜日 ◆関節痛対策 10:10				8月 水曜日 バランスボール 10:10				8月 木曜日 フラダンス 10:10				8月 金曜日◆優しいエアロ 10:10					
①	2日	23日	30日	①	4日	11日	18日	25日	①	5日	12日	19日	26日	①	6日	20日	27日
①	1304	22	410	①	1348	262	811	117	①	108	298	485	72	①	1682	144	1399
②	262	646	262	②	1273	608	117	726	②	186	1113	1113	348	②	1304	39	108
③	646	397	117	③	1659	1273	1550	1660	③	117	348	298	449	③	811	1399	262
④	1684	449	39	④	646	298	1348	186	④	485	485	117	1113	④	1348	397	298
⑤	1348	186	1685	⑤	608	186	646	22	⑤	348	117	1620	1682	⑤	262	780	811
⑥	1399	48	1550	⑥	867	1685	449	1182	⑥	1113	449	186	485	⑥	108	1348	1304
⑦	21	1408	1682	⑦	780	449	780	1659	⑦	298	72	72	1649	⑦	1399	449	485
⑧	1685	1399	298	⑧	108	1659	1182	1399	⑧	1649	1682	449	298	⑧	21	989	989
⑨	449	1348	22	⑨	22	811	22	262	⑨	449	1620	1682	1620	⑨	485	108	21
⑩	1550	262	646	⑩	1685	1399	608	608	⑩	72	186	108	186	⑩	449	262	941
⑪	485	410	1408	⑪	397	646	989	1682	⑪	1620	108	1649	117	⑪	39	811	646
⑫	48	21	1031	⑫	1660	117	108	780	⑫	1682		348	108	⑫	608	21	1620
⑬	1031	39	108	⑬	1550	1660	1682	811	⑬					⑬	144	646	117
⑭	22	811	1304	⑭	811	108	298	989	⑭					⑭	298	298	780
⑮	397	298	449	⑮	298	22	1659	1348	⑮					⑮	989	1620	1682
⑯	410	1031	1182	⑯	449	1182	1660	646	⑯					⑯	646	608	39
⑰	1649	485	186	⑰	989	1682	1399	298	⑰					⑰	397	485	1182
⑱	1408	1684	1649	⑱	186	780	397	449	⑱					⑱	1182	941	449
⑲	108	1685	485	⑲	262	1348	1273	108	⑲					⑲	117	1304	608
⑳	117	108	397	㉑	1399	989	262	1685	⑳					⑳	941	1182	1685
㉑	298	1550	21	㉒	1182	867		1550	㉑					㉑	780	1682	397
㉒	811	117	1684	㉒	117	1550		867	㉒					㉒	1620		1348
8月 月曜日 ストレッチボール 13:10				8月 水曜日 膈&リンパ美人エクササイズ 11:10				8月 木曜日 ストレッチボール 11:30				8月 金曜日 ZUMBAゴールド 13:10					
①	2日	23日	30日	①	4日	11日	18日	25日	①	5日	12日	19日	26日	①	6日	20日	27日
①	48	39	1660	①	1304	1550	608	1685	①	262	39	397	348	①	108	144	210
②	1660	85	1682	②	608	1304	39	811	②	1620	1620	298	397	②	1660	941	989
③	989	780	85	③	397	1182	22	1550	③	210	298	646	485	③	726	68	1660
④	144	1304	144	④	21	186	1399	39	④	1684	493	485	493	④	1408	1476	726
⑤	85	1682	39	⑤	811	1685	298	347	⑤	298	1304	39	39	⑤	68	108	85
⑥	39	989	143	⑥	646	108	577	108	⑥	1550	1113	780	108	⑥	143	1682	144
⑦	646	941	646	⑦	577	608	1348	1182	⑦	1304	186	348	298	⑦	186	989	143
⑧	780	646	577	⑧	493	39	1182	1649	⑧	1113	1682	493	1684	⑧	1685	726	68
⑨	143	262	989	⑨	1273	1273	989	1348	⑨	397	262	1684	262	⑨	1682	210	1476
⑩	941	144	941	⑩	108	780	780	493	⑩	39	646	1682	780	⑩	210	867	941
⑪	262	577	262	⑪	989	21	117	646	⑪	108	780	186	646	⑪	144	1685	108
⑫	577	143	48	⑫	117	22	1254	1304	⑫	1682	397	210	186	⑫	85	85	347
⑬		851	780	⑬	1254	1682	1682	21	⑬	1031	1031	1113	1682	⑬	941	1408	1682
⑭		1660		⑭	22	397	1659	1408	⑭	493	1550	1550	210	⑭	347	143	867
⑮		48		⑮	298	867	941	1659	⑮	485	485	117	117	⑮	989		1408
⑯				⑯	1649	1254	1550	989	⑯	186	117	108	1304	⑯	1476		
⑰				⑰	1659	1399	397	941	⑰	780	348	1620	1685	⑰			
⑱				⑱	1550	298	646	298	⑱	348	210	1031	1620	⑱			
⑲				⑲	186	646	108	1254	⑲	646	108	262	1031	⑲			
⑳				⑳	1348	117	1304	22	⑳	117			1550	⑳			
㉑				㉑	1399	347	811	186	㉑				1113	㉑			
㉒				㉒	1685	941	1408	117	㉒					㉒			
8月 水曜日 ◆関節痛対策 14:10				8月 木曜日 αボール 13:30				8月 金曜日 ♥ヨガ 14:10									
①	4日	11日	18日	25日	①	5日	12日	19日	26日	①	6日	20日	27日				
①	68	85	131	68	①	186	1399	726	186	①	726	1107	1476				
②	131	867	143	293	②	646	144	1659	941	②	143	143	577				
③	33	293	85	33	③	108	68	186	1659	③	989	989	131				
④	989	68	293	989	④	68	22	108	108	④	1107	726	1408				
⑤	293	33	144	144	⑤	1348	85	144	646	⑤	1476	293	210				
⑥	143	131	1476	867	⑥	989	1348	210	726	⑥	1408	68	989				
⑦	85	144	33	85	⑦	210	131	262	131	⑦	48	48	48				
⑧	144	143	989	143	⑧	85	262	85	22	⑧	85	1476	85				
⑨	1476	989	68	1476	⑨	941	108	941	143	⑨	68	1408	1107				
⑩				131	⑩	1399	143	646	1399	⑩	186	85	726				
⑪				726	⑪	22	726	1348	210	⑪	293	577	143				
⑫					⑫	726	989	143	68	⑫	1685	131	68				
⑬					⑬	262	941	989	262	⑬	577	210					
⑭					⑭	131	646	68	144	⑭	131	1685					
⑮					⑮	1659	210	22	989	⑮	210						
⑯					⑯	143	1659	131	1348	⑯							
⑰					⑰	144	186	1399	85	⑰							
⑱					⑱					⑱							
⑲					⑲					⑲							
⑳					⑳					⑳							
8月 水曜日 フラダンス 19:10				8月 木曜日 ◆エアロピクス 14:30				8月 金曜日 ストレッチボール 15:30									
①	4日	11日	18日	25日	①	5日	12日	19日	26日	①	6日	20日	27日				
①	348	348	186	1268	①	1408	1660	22	1107	①	1407	210	1641				
②	1233	186	348	186	②	22	68	186	186	②	663	706	1107				
③	186	1233	1268	1233	③	726	867	210	726	③	706	1407	351				
④	1268	1268	1233	348	④	1660	131	131	1659	④	351	1643	1643				
⑤					⑤	1659	1659	85	210	⑤	1643	351	663				
⑥					⑥	85	22	1107	1408	⑥	1304	1107	1119				
⑦					⑦	68	726	1408	85	⑦	1107	1641	1408				
⑧					⑧	131	210	867	1660	⑧	1641	663	706				
⑨					⑨	210	85	1660	68	⑨	210	1408	210				
⑩					⑩	186	1408	1659	867	⑩	1408		1407				
⑪					⑪	1107	186	68	22	⑪			1304				
⑫					⑫			726	131	⑫							
⑬					⑬					⑬							
⑭					⑭					⑭							
⑮					⑮					⑮							
8月 木曜日 スキルUPボディ 19:10																	
①	5日	12日	19日	26日													
①	941	1408	851	522													
②	1407	931	1407	1408													
③	1408	522	931	1407													
④	931	1407	222	608													
⑤	608	851	385	931													
⑥	222	385	522	851													
⑦	385	222	1408	222													
⑧	522	941	551	551													
⑨	551	551	608	941													
⑩	851	608	941	385													
⑪																	
⑫																	
⑬																	
⑭																	
⑮																	

8月 土曜日 ♥ ヨガ 10:10				8月 日曜日 ストレッチボール 15:30				
	7日	21日	28日		1日	8日	22日	29日
①	385	262	1649	①	1407	262	1476	131
②	646	117	39	②	68	931	941	1682
③	608	144	144	③	1408	222	222	1407
④	21	1182	117	④	210	48	1693	663
⑤	811	1399	780	⑤	48	1476	663	1659
⑥	1399	1649	1113	⑥	663	68	262	726
⑦	1659	21	397	⑦	262	1408	931	48
⑧	117	397	1399	⑧	351	1107	1407	222
⑨	397	1550	1659	⑨	1641	1693	68	1641
⑩	867	22	1620	⑩	1659	706	706	1119
⑪	818	1659	108	⑪	222	1643	608	351
⑫	1660	608	21	⑫	726	941	210	706
⑬	780	410	22	⑬	1107	1407	1408	1476
⑭	1550	222	867	⑭	608	1641	726	608
⑮	39	1682	608	⑮	1693	210	131	1107
⑯	1620	1113	646	⑯	706	726	48	1408
⑰	262	39	1550	⑰	1476	663	1659	1693
⑱	222	1620	298	⑱	131	351	1682	210
⑲	108	298	1182	⑲	1643	1659	351	68
⑳	1649	449	1682	㉑		1682	1107	1643
㉑	22	646	385	㉒		608	1119	262
㉒	449	780	1660	㉓		131	1641	
8月 土曜日 スキルUPボディ 19:10				8月 日曜日 ZUMBA 19:10				
	7日	21日	28日		1日	8日	22日	29日
①	818	551	941	①	608	818	385	818
②	522	818	551	②	818	385	1679	1679
③	222	385	931	③	941	1679	818	222
④	1620	372	1408	④	222			608
⑤	385	1620	222	⑤	522			522
⑥	851	1408	608	⑥	1679			851
⑦	1407	222	851	⑦	385			372
⑧	551	608	1620	⑧	931			385
⑨	931	522	818	⑨	851			931
⑩	1408	1407	1407	⑩	372			941
⑪	941	931	522	⑪				
⑫	372	851	372	⑫				
⑬	608	941	385	⑬				
⑭				⑭				
⑮				⑮				
⑯				⑯				
⑰				⑰				
⑱				⑱				
⑲				⑲				
⑳				㉑				
㉑				㉒				
㉒				㉓				