

2月	月曜日 ♠ 関節痛対策 11:00				
	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	2022//
1	298	108	1348	210	
2	1649	646	449	262	
3	1031	210	1273	1684	
4	1717	1731	117	1704	
5	1273	1347	1182	298	
6	1348	1271	1399	108	
7	21	48	811	1713	
8	811	22	1717	1031	
9	397	1704	39	1649	
10	262	1713	397	48	
11	1684	1682	21	1682	
12	210	1182	298	22	
13	48	449	262	1731	
14	1713	1399	1649	646	
15	108	117	1031	1347	
16	1704	397	1684	1271	
17	22	811	1682	1182	
18	646	1717	210	449	
19	1347	21	48	1399	
20	1271	1348	1713	117	
21	1182	298	108	397	
22	449	262	1704	811	
23	1399	1649	22	1717	
24	117	1031	1731	21	
25	39	1684	646	1348	
26			1347		
27			1271		
28					
29					
30					

2月	月曜日 らくらくポール 13:10				
	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	2022//
1	144	493	85	493	
2	1742	1731	108	262	
3	1659	646	1682	989	
4	646	1742	210	1742	
5	1164	1659	577	85	
6	262	262	48	577	
7	210	579	989	1164	
8	85	1682	144	210	
9	577	1164	579	144	
10	989	108	1731	1659	
11	493	48	646	1682	
12	108	577	1659	1731	
13	579	989	493	108	
14	48	210	1164	579	
15		85	262	48	
16		144	1742	646	
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月	水曜日 バランスボール 10:00				
	2月2日	2月9日	2月16日	2022//	2022//
1	646	1717	1659		
2	1273	186	1745		
3	1348	811	851		
4	1660	1713	1660		
5	108	780	1273		
6	397	210	117		
7	1682	298	989		
8	1751	500	1182		
9	1745	22	1751		
10	867	1399	867		
11	449	262	108		
12	1717	989	646		
13	1713	1659	1348		
14	298	1182	1682		
15	500	117	449		
16	210	1660	397		
17	262	1273	186		
18	780	108	1717		
19	1399	1745	1713		
20	22	1751	298		
21	811	867	500		
22	989	646	210		
23	1659	1348	262		
24	1182	449	780		
25	117	397	1399		
26			22		
27			811		
28					
29					
30					

2月	水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00				
	2月2日	2月9日	2月16日	2022//	2022//
1	1347	262	780		
2	1399	1273	89		
3	298	1717	1682		
4	1408	21	22		
5	1304	1271	1731		
6	397	1107	811		
7	646	186	1659		
8	39	108	1183		
9	695	1704	851		
10	493	1751	117		
11	500	989	1182		
12	1271	780	1348		
13	1107	811	210		
14	21	1731	867		
15	262	1183	579		
16	1717	22	1113		
17	1682	1659	695		
18	186	89	500		
19	1751	1182	646		
20	108	117	1304		
21	989	1348	1408		
22	1273	210	1399		
23	780	867	298		
24	811	579	493		
25	1731	1113	39		
26	1183	695	1347		
27	22	500	397		
28	1659	646	1704		
29	89	1304	1271		
30	1182	1399	1107		

2月	水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00				
	2月2日	2月9日	2月16日	2022//	2022//
1	989	68	68		
2	33	103	293		
3	68	1476	1408		
4	103	33	103		
5	579	186	579		
6	1742	989	1476		
7	85	1742	33		
8	1408	293	186		
9	293	85	1742		
10	144	144	85		
11	1476		989		
12	186		144		
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月					
	2月2日	2月9日	2月16日	2022//	2022//
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					

2月	木曜日 フラダンス 10:00				
	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	2022//
1	449	449	108	1347	
2	186	695	1682	485	
3	1649	485	1649	89	
4	1182	108	449	695	
5	695	1113	186	1113	
6	1113	89	298	108	
7	117	1682	1182	1682	
8	485	1347	1113	449	
9	1347	298	117	1649	
10	108	186	89	186	
11	298	1182	1347	117	
12	1682	1649	485	1182	
13	89		695	298	
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月	木曜日 らくらくポール 11:25				
	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	2022//
1	1113	186	117	39	
2	108	1682	1113	646	
3	1717	579	1731	695	
4	1271	646	1304	1550	
5	210	695	108	1182	
6	1304	262	1717	1682	
7	1731	397	210	397	
8	89	485	1684	485	
9	298	1182	1271	262	
10	39	1031	89	186	
11	1684	1550	298	579	
12	262	1717	262	1031	
13	397	298	397	117	
14	695	1731	695	1717	
15	485	89	485	298	
16	1682	1271	1682	1731	
17	646	108	646	89	
18	1182	1113	1182	1271	
19	1550	1304	186	108	
20	117	1684	1031	1113	
21	186	210		1304	
22	1031			1684	
23				210	
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月	木曜日 α ボール 13:30				
	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	2022//
1	1717	1713	1660	1408	
2	108	68	22	1476	
3	1399	1408	646	1713	
4	500	1348	262	108	
5	103	186	1659	1348	
6	1731	144	500	1704	
7	867	1704	1717	144	
8	1659	210	989	1399	
9	1660	1476	1731	85	
10	646	1682	867	210	
11	22	85	103	1682	
12	1348	262	108	68	
13	1713	989	1399	186	
14	1476	1659	1348	262	
15	210	22	1713	989	
16	85	1717	1476	1659	
17	144	1660	210	22	
18	1682	1731	1408	1717	
19	68	646	85	1660	
20	186	867	144	1731	
21	262	500	1682	646	
22	989	103	1704	867	
23		108	68	500	
24		1399	186	103	
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月		木曜日 ◆ エアロビクス 14:30			
	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	2022//
1	867	867	1713	85	
2	68	22	500	1713	
3	210	85	210	1659	
4	186	1660	1107	68	
5	1713	1745	1659	210	
6	1476	1408	1660	1745	
7	1659	1476	186	500	
8	85	989	1476	186	
9	1107	68	1408	1408	
10	1660	1107	1745	989	
11	989	500	22	867	
12	1745	210	867	22	
13	500	1713	85	1476	
14	22	1659	68	1660	
15		186	989	1107	
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月	木曜日 シェイプUPボディ 19:00				
	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	2022//
1	851	222	522	1407	
2	608	1407	931	1399	
3	1399	1408	1399	931	
4	385	608	851	1408	
5	1407	385	222	608	
6	931	551	608	851	
7	551	522	1407	385	
8	522	851	385	551	
9	222	1399	551	522	
10		931	1408	222	
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月					
金曜日 ◆ 優しいエアロ 10:00					
	2月4日	2月18日	2月25日	2022//	2022//
1	39	1031	39		
2	780	298	449		
3	1113	89	1751		
4	21	1399	646		
5	397	1717	21		
6	646	1348	780		
7	608	1273	1113		
8	449	1682	1347		
9	144	1182	1731		
10	1751	1704	117		
11	108	262	811		
12	1348	1731	144		
13	262	811	397		
14	298	117	108		
15	222	1347	1704		
16	1273	1751	1348		
17	1717	1113	262		
18	1399	449	298		
19	1682	780	1273		
20	1182	39	1717		
21	89	21	1399		
22	1031	646	1682		
23	1731	144	1182		
24	811	397	89		
25	117	108	1031		
26	1347				
27					
28					
29					
30					

2月					
金曜日 ZUMBAゴールド 13:00					
	2月4日	2月18日	2月25日	2022//	2022//
1	1751	1682	1682		
2	989	1742	89		
3	867	85	1717		
4	222	68	1751		
5	85	1476	385		
6	89	210	1660		
7	1717	1408	851		
8	1742	108	1641		
9	1476	1660	989		
10	1641	144	867		
11	108	1713	1107		
12	1682	1641	1408		
13	1660	1751	1713		
14	1107	89	68		
15	1713	1717	210		
16	68	867	144		
17	210	989	108		
18	608		1476		
19	144		1742		
20			85		
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

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

2月	金曜日 らくらくポール 15:30				
	2月4日	2月18日	2月25日	2022//	2022//
1	210	1641	351		
2	222	695	385		
3	1107	48	663		
4	695	1107	1641		
5	1641	706	210		
6	706	210	851		
7	48	351	695		
8	608	663	579		
9	351		706		
10	663		48		
11			1107		
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月	土曜日 ♥ ヨガ 10:00				
	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	2022//
1	1659	780	1399	1704	
2	108	1751	1717	1649	
3	262	449	1304	1273	
4	1682	144	117	1682	
5	1399	1731	397	646	
6	1745	1182	1271	1745	
7	1717	39	1550	108	
8	397	811	298	1659	
9	1273	1748	21	1751	
10	1649	1183	867	262	
11	646	1347	22	1748	
12	1748	22	1649	144	
13	144	298	1682	1731	
14	1731	867	1745	1182	
15	1182	117	1659	1183	
16	1183	1271	108	811	
17	811	1304	262	780	
18	780	1704	1273	1347	
19	1347	21	646	449	
20	449	1550	1751	39	
21	39	1399	1748	22	
22	22	1717	144	298	
23	298	397	1731	867	
24	867	1649	1182	117	
25	117	1682	1183	1271	
26	1271	1745	811	1304	
27	1304	108	780	21	
28	21	262	1347	1550	
29	1550	646	449	1399	
30			39	1717	

2月	土曜日 シェイプUPボディ 19:00				
	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	2022//
1	551	372	385	551	
2	1408	851	1408	608	
3	608	1407	931	522	
4	931	931	608	851	
5	1407	385	551	1408	
6	372	222	1407	372	
7	222	608	522	1407	
8	522	1408	222	931	
9	385	551	851	222	
10		522	372	385	
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月	日曜日 らくらくポール 15:30				
	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	2022//
1	1671	1671	1641	706	
2	262	48	1713	103	
3	351	103	1107	48	
4	210	1641	1671	663	
5	1659	262	1659	1671	
6	706	1659	663	1641	
7	663	1107	48	210	
8	103	1713	351	579	
9	48	579	262	1659	
10	1713	663	579	351	
11	1107	706	210	1713	
12	1641	210	103	1107	
13	579	351	706	262	
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

2月	日曜日 ZUMBA 19:00				
	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	2022//
1	385	1679	1641	851	
2	210	1407	1407	1641	
3	1399	210	867	372	
4	1679	385	385	385	
5	1625	222	1399	1625	
6	1407	867	1625	522	
7	1408	1399	210	931	
8	608	372	608	1408	
9	1641	851	1679	222	
10	867	931	1408	867	
11		522		1679	
12		1408		1407	
13		1625		210	
14		1641		1399	
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					