

月曜日 ♠ 関節痛対策 11:00					
	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	2022//
1	449	646	1649	1254	
2	1254	210	39	410	
3	1660	1399	1682	646	
4	1273	48	1751	210	
5	1717	298	449	1399	
6	811	108	1660	48	
7	1713	1348	1717	298	
8	1182	1271	811	108	
9	397	579	1713	1348	
10	410	1408	1182	1271	
11	262	1347	397	579	
12	646	1751	410	1408	
13	210	449	262	1347	
14	1649	1254	646	1682	
15	1399	1660	210	1751	
16	48	1717	1399	449	
17	298	811	48	1660	
18	108	1713	298	1717	
19	1348	1182	108	811	
20	1271	397	1348	1713	
21	1682	410	1271	1182	
22	579	262	579	397	
23	1408		1408		
24	1347		1347		
25	1751				
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

月曜日 らくらくポール 13:10					
	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	2022//
1	39	1518	1164	39	
2	108	1774	108	1518	
3	48	89	48	89	
4	1476	293	1476	293	
5	85	989	85	989	
6	1112	579	1112	579	
7	726	577	726	577	
8	1682	646	1682	646	
9	1659	1113	1659	1113	
10	143	210	143	210	
11	262	1742	262	1742	
12	1774	1164	1518	1164	
13	89	39	89	108	
14	989	108	989	48	
15	579	48	579	1476	
16	577	1476	577	85	
17	646	85	646	1112	
18	1113	1112	210	726	
19	210	726	1742	1682	
20	1742	143		1659	
21	1164	262		143	
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

水曜日 バランスボール 10:00					
	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日
1	1682	1660	397	1682	851
2	186	1408	780	1518	1273
3	410	811	186	1660	867
4	1399	989	410	1408	397
5	108	449	1399	811	780
6	646	210	108	989	186
7	1713	1659	646	449	410
8	1182	298	1713	210	1399
9	1347	764	1182	1659	108
10	1348	867	1347	298	646
11	1518	262	1348	764	1713
12	1660	397	1518	867	1182
13	1408	780	1660	262	1347
14	811	1682	1408	397	1348
15	989	186	811	780	1682
16	449	410	989	186	1518
17	210	1399	449	410	1660
18	1659	108	210	1399	1408
19	298	1713	1659	108	811
20	764	1182	298	646	989
21	867	1348	764	1713	449
22	262	1518	867	1182	210
23	397		262	1348	1659
24	780				298
25					764
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

水曜日 陽&リンパ美人®エクササイズ 11:00					
	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日
1	298	1751	1408	1183	1273
2	1347	1777	1660	1659	851
3	1518	867	1348	397	1347
4	1713	1271	493	989	1713
5	1113	1717	1182	1399	1113
6	108	89	1731	410	108
7	1742	579	297	262	1254
8	1254	1304	764	1107	1742
9	646	210	186	1682	646
10	85	39	131	298	85
11	143	780	811	1518	143
12	1408	1660	1183	1713	867
13	867	1348	1659	1113	1751
14	1271	493	397	108	1777
15	1717	1182	989	1742	1271
16	89	1731	1399	1254	1717
17	579	297	410	646	89
18	1304	764	262	85	579
19	210	186	1107	143	1304
20	39	131	298	1751	210
21	780	811	1347	1777	39
22	1660	1183	1518	867	780
23	1348	1659	1713	1271	1408
24	493	397	1113	1717	1660
25	1182	989	108	89	1348
26	1731	1399	1742	579	493
27	297	410	1254	1304	1182
28	764	262	646	210	1731
29	186	1107	85	39	297
30	131	1682	143	780	764
31	811	298	1751	1660	186
32	1183	1518	1777	1348	131
33	1659	1713	867	493	811
34	397	1113	1271	1182	1183
35	989	108	1717	1731	1659
36	1399	1742	89	297	397
37	410	1254	579	764	989
38	262	646	1304	186	1399
39	1107	85	210	131	410
40	1682	143	39	811	1107
41	1751		780		1682
42	1777				298
43					1518

水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00					
	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日
1	726	1476	1779	1742	143
2	1518	867	1107	103	85
3	68	293	144	1258	131
4	33	1742	143	186	989
5	1107	103	85	726	1164
6	144	1258	131	1518	1476
7	143	186	989	68	867
8	85	726	1164	33	293
9	131	1518	1476	1779	1742
10	989	68	867	1107	103
11	1164	33	293	144	1258
12	1779	1107	1742	143	186
13	1476	144	103	85	726
14	867	143	1258	131	1518
15	293	85	186	989	68
16	1742	131	726	1164	33
17	103	989	1518	1476	1779
18	1258	1164	68	867	1107
19	186		33	293	144
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

水曜日 0 19:10

	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日
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					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

木曜日 フラダンス 10:00					
	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日
1	1649	449	485	1682	1182
2	297	298	186	1774	1649
3	37	1113	108	1740	297
4	1682	1182	89	1347	1682
5	1774	1649	449	485	1774
6	1740	297	298	186	1740
7	1347	37	1113	108	1347
8	485	1682	1182	89	485
9	186	1774	1649	449	186
10	108	1740	297	298	108
11	89	1347	37	1113	89
12	449	485	1682	1182	449
13	298	186	1774	1649	298
14	1113	108	1740	297	1113
15	1182	89	1347	37	
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

木曜日 らくらくポール 11:25					
	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日
1	1518	579	485	210	186
2	485	210	186	262	397
3	186	262	397	298	646
4	397	298	646	297	1740
5	646	297	39	1304	1182
6	39	1304	1740	1271	108
7	1740	1271	1182	1717	1113
8	1182	1717	108	1682	493
9	108	1682	1113	89	579
10	1113	89	493	1518	210
11	493	1518	579	485	298
12	210	485	210	186	297
13	262	186	262	397	1304
14	298	397	298	646	1271
15	297	646	297	1740	1717
16	1304	39	1304	1182	1682
17	1271	1740	1271	108	89
18	1717	1182	1717	1113	1518
19	1682	108	1682	493	485
20	89	1113	89	579	
21		493	1518		
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

木曜日 αボール 13:30					
	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日
1	764	1107	1713	646	85
2	1713	646	85	103	210
3	85	103	210	143	1399
4	210	143	1399	1660	108
5	1399	1660	108	1518	1682
6	108	1518	1682	867	144
7	1682	867	144	186	131
8	144	186	1408	39	1659
9	1408	39	131	989	1107
10	131	989	1659	764	646
11	1659	764	1107	1713	103
12	1107	1713	646	85	143
13	646	85	103	210	1660
14	103	210	143	1399	1518
15	143	1399	1660	108	867
16	1660	108	1518	1682	186
17	1518	1682	867	144	39
18	867	144	186	1408	989
19	186	1408	989	131	764
20	989	131	764	1659	1713
21		1659		1107	
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日
1	1107	186	1649	764	1649
2	68	1408	210	1107	186
3	1649	48	989	68	48
4	85	1660	1713	85	1660
5	1779	1742	143	1779	1742
6	1659	764	867	1659	764
7	210	1107	186	210	1107
8	989	68	1408	989	68
9	1713	85	48	1713	85
10	143	1779	1660	143	1779
11	867	1659	1742	867	1659
12	186	210	764	186	210
13	1408	989	1107	1408	989
14	48	1713	68	48	1713
15	1660	143	85	1660	143
16	764	867	1659	1742	867
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

木曜日 シェイプUPボディ 19:00

	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日
1	1422	385	551	551	551
2	385	931	385	385	385
3	931	608	931	931	931
4	608	522	608	608	608
5	522	1408	522	522	522
6	1408	1773	1408	1408	1408
7	1773	1399	1773	1773	1773
8	1399	851	1399	1399	1399
9	851	1407	851	851	851
10	1407		1407	1407	1407
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					
39					
40					
41					

金曜日 ◆ 優しいエアロ 10:00					
	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	2022//
1	89	1273	1774	39	
2	1182	449	1347	449	
3	1682	1751	1682	1751	
4	1348	297	1348	297	
5	108	780	108	780	
6	1731	262	1731	262	
7	39	811	144	811	
8	144	397	646	397	
9	646	298	1399	298	
10	1399	89	1518	89	
11	1518	1182	1273	1182	
12	449	1682	449	1774	
13	1751	1348	1751	1347	
14	1774	108	297	1682	
15	297	1731	780	1348	
16	780	39	262	108	
17	262	144	811	1731	
18	1347	646	397	144	
19	811	1399	298	646	
20	397	1518	89	1399	
21	298		1182	1518	
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

金曜日 ZUMBAゴールド 13:00

	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	2022//
1	726	1107	1777	210	
2	108	210	108	144	
3	867	144	867	1408	
4	1682	1408	1682	1641	
5	186	1641	68	85	
6	68	85	989	143	
7	989	143	1476	1731	
8	1476	1731	1742	1660	
9	1742	1660	1751	89	
10	1751	89	1713	726	
11	1713	726	1107	1777	
12	1107	108	210	108	
13	210	867	144	867	
14	144	1682	1408	1682	
15	1408	68	1641	68	
16	1641	989	85	989	
17	85	1476	143	1476	
18	143	1742	1731	1742	
19	1731	1751	1660	1751	
20	1660	1713	89	1713	
21	89		726	1107	
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

金曜日 ♥ ヨガ 14:00

	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	2022//
1	131	1682	1777	577	
2	293	1713	1476	1682	
3	726	1731	131	1713	
4	1408	85	293	1731	
5	68	89	726	85	
6	186	143	1408	89	
7	1258	1164	68	143	
8	1518	48	1258	1164	
9	1660	210	1518	48	
10	1779	989	1660	210	
11	577	1107	1779	989	
12	1682	1476	577	1107	
13	1713	131	1682	1777	
14	1731	293	1713	1476	
15	85	726	1731	131	
16	89	1408	85	726	
17	143	68	89	1408	
18	1164	1258	143	68	
19	48	1518	1164	1258	
20	210	1660	48	1518	
21	989	1779	210	1660	
22	1107	577	989	1779	
23	1476		1107		
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

金曜日 らくらくポール 15:30					
	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	2022//
1	1641	579	89	579	
2	706	1641	1641	89	
3	663	706	706	1641	
4	1518	663	663	706	
5	1731	1518	1518	663	
6	351	1731	1731	1518	
7	48	351	351	1731	
8	1107	48	48	351	
9	1643	1107	1107	48	
10	1258	1643	1643	1107	
11	89	1258	1258	1643	
12		89		1258	
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					
39					
40					

土曜日 ♥ ヨガ 10:00

	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	2022//
1	449	1751	1304	780	
2	1745	410	1347	1273	
3	1399	1748	811	1783	
4	1659	1774	1717	37	
5	108	1183	397	1550	
6	780	39	144	646	
7	1273	298	449	1751	
8	1783	1182	1745	410	
9	37	262	1399	1748	
10	1550	867	1659	1774	
11	646	1271	108	1183	
12	1347	811	780	39	
13	1751	1717	1783	298	
14	410	397	37	1182	
15	1748	144	1550	262	
16	1774	449	646	867	
17	1183	1745	1751	1271	
18	39	1399	410	1347	
19	298	1659	1748	811	
20	1182	108	1774	1717	
21	262	780	1183	397	
22	867	1273	39	144	
23	1271	1783	298	449	
24	811	37	1182	1745	
25	1717	1550	262	1399	
26	397	646	867	1659	
27	144		1271	108	
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	2022//
1	851	385	851	851	
2	385	931	385	385	
3	931	551	931	931	
4	551	1407	551	551	
5	1407	372	1407	1407	
6	372	608	372	372	
7	608	1408	608	608	
8	1408	522	1408	1408	
9	522		522	522	
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					
39					
40					

日曜日 らくらくポール 15:30					
	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	2022//
1	210	1518	726	1641	
2	103	663	48	210	
3	1476	579	262	103	
4	89	1745	1731	1476	
5	1107	351	1671	89	
6	726	1641	706	1107	
7	48	210	1518	726	
8	262	103	663	48	
9	1731	1476	579	1731	
10	1671	89	1745	1671	
11	706	1107	351	706	
12	1518	726	1641	1518	
13	663	48	210	663	
14	579	262	103	579	
15	1745	1731	1476	1745	
16	351	1671	89	351	
17	1641	706	1107		
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

日曜日 ZUMBA 19:00					
	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	2022//
1	851	1773	608	1641	
2	551	385	522	1742	
3	1713	818	851	1407	
4	931	1641	551	1713	
5	1278	1742	931	1278	
6	867	1407	372	867	
7	1625	1713	764	1625	
8	1399	1278	1408	1399	
9	372	867	1773	764	
10	764	1625	385	1408	
11	1408	1399	818	1773	
12	608	764	1641	385	
13	1773	1408	1742	818	
14	385		1407		
15	818		1713		
16	1641		1278		
17	1742		867		
18	522		1625		
19	1407		1399		
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					