

月曜日 ♠ 関節痛対策 11:00					
	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	2022//
1	108	1836	117	1682	
2	1660	1273	1713	298	
3	1682	410	1704	449	
4	21	1649	39	1271	
5	22	1347	108	1273	
6	262	1399	1660	410	
7	1182	646	21	1649	
8	811	1550	22	1347	
9	298	1348	262	1399	
10	449	1408	1182	646	
11	1271	48	811	1550	
12	410	117	298	1348	
13	1649	1713	449	1408	
14	1399	108	1271	48	
15	646	1660	1273	117	
16	1550	1682	410	1713	
17	1348	21	1649	1704	
18	1408	22	1347	108	
19	48	262	1399	1660	
20	1713	1182	646	262	
21		811	1550	1182	
22		298	1348	811	
23		449	1408		
24		1271	48		
25					
26					
27					
28					
29					
30					

月曜日 らくらくポール 13:10					
	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	2022//
1	262	1717	48	1815	
2	1742	1804	1660	1164	
3	989	1836	85	1113	
4	726	195	293	39	
5	21	210	262	1408	
6	1476	1112	1742	1717	
7	144	108	989	1804	
8	1164	143	726	195	
9	1113	579	21	210	
10	39	577	1476	1112	
11	1408	646	144	108	
12	1717	48	1164	143	
13	1804	1660	1113	579	
14	195	85	1408	577	
15	210	293	1717	646	
16	1112	262	1804	48	
17	108	1742	195	1660	
18	143	989	210	85	
19	579	726	1112	293	
20	577	21	108	262	
21	646	1476	143	1742	
22	48	144	579	989	
23	1660	1164	577	726	
24	85	1113	646	1476	
25	293	39		144	
26		1408			
27					
28					
29					
30					

水曜日 バランスボール 10:00

	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	2022//
1	210	1815	117	867	
2	1347	1273	811	1347	
3	298	989	1713	1682	
4	1183	108	210	410	
5	22	646	298	1273	
6	1836	262	1183	989	
7	1660	1182	22	108	
8	1399	449	1836	646	
9	1348	1408	1660	262	
10	1682	780	1399	1182	
11	410	186	1348	449	
12	989	117	1682	1408	
13	108	811	410	780	
14	646	1713	1815	186	
15	262	210	1273	117	
16	1182	298	989	811	
17	449	1183	108	1713	
18	1408	22	646	210	
19	780	1836	262	298	
20	117	1660	1182	1183	
21	811	1399	449	1836	
22	1713	1348	1408	1660	
23		1682	780	1399	
24		410	186	1348	
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00

	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	2022//
1	579	186	108	1347	
2	1836	22	410	1271	
3	131	493	39	1348	
4	764	989	780	1182	
5	1717	1112	1518	1399	
6	210	1550	297	85	
7	1408	1704	1791	89	
8	1183	1777	117	1273	
9	1684	21	1731	1713	
10	1660	646	1113	867	
11	811	1682	262	579	
12	22	108	1271	1836	
13	493	410	1348	131	
14	989	39	1182	764	
15	1347	780	1399	1717	
16	1112	1518	1815	210	
17	1550	297	85	1408	
18	1704	1791	89	1183	
19	1777	117	1273	1684	
20	21	1731	1713	1660	
21	646	1113	867	811	
22	1682	262	579	186	
23	108	1271	1836	493	
24	410	1348	131	989	
25	39	1182	764	1112	
26	780	1399	1717	1550	
27	1518	1815	210	1704	
28	297	85	1408	1777	
29	117	89	1183	21	
30	1731	1273	1684	646	

31	1113	1713	1660	1682	
32	262	867	811	108	
33	1271	579	186	410	
34	1348	1836	22	39	
35	1182	131	493	780	
36	1399	764	989	1518	
37	85	1717	1112	297	
38	89	210	1550	1791	
39	1713	1408	1704	117	
40	867	1183	1777	1731	
41		1684	21	1113	
42		1660	646	262	
43		811	1682		
44					
45					

水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00

	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	2022//
1	210	1815	1164	726	
2	272	1731	293	144	
3	989	1717	143	1742	
4	1476	33	210	1731	
5	1801	186	272	1717	
6	1258	579	989	33	
7	1783	103	1476	186	
8	131	68	1801	579	
9	726	85	1258	103	
10	144	1107	1783	68	
11	1742	1518	131	85	
12	1731	293	726	1107	
13	1717	143	144	1518	
14	1164	210	1742	1164	
15	33	272	1815	293	
16	579	989	1731	143	
17	103	1476	1717	210	
18	68	1801	33	272	
19	85	1258	186	989	
20	1107	1783	579	1476	
21	1518	131	103	1801	
22	293	726	68	1258	
23	143	144	85	1783	
24		1742	1107	131	
25			1518		
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 フラダンス 10:00

	11月10日	11月17日	11月24日	2022//	2022//
1	1649	108	117		
2	1682	89	1347		
3	186	298	1182		
4	297	1649	108		
5	449	1682	89		
6	485	186	298		
7	579	297	1682		
8	1113	449	186		
9	117	485	297		
10	1347	579	449		
11	1182	1113	485		
12	108	117	579		
13	89	1182	1113		
14	298				
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 らくらくポール 11:25

	11月10日	11月17日	11月24日	2022//	2022//
1	1804	579	1836		
2	117	297	39		
3	1271	1182	1347		
4	262	646	1271		
5	493	1684	262		
6	89	195	493		
7	186	485	89		
8	1518	210	186		
9	1682	298	1518		
10	108	1804	1682		
11	1113	117	108		
12	579	1271	1113		
13	297	262	579		
14	1182	493	297		
15	646	89	1182		
16	1347	186	646		
17	1684	1518	1684		
18	195	1682	195		
19	485	108	485		
20	210	1113	210		
21	298		298		
22			1804		
23			117		
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 αボール 13:30

	11月10日	11月17日	11月24日	2022//	2022//
1	186	22	1836		
2	1717	764	577		
3	1107	1704	1682		
4	726	989	186		
5	646	1660	1717		
6	1399	131	1107		
7	143	1713	726		
8	108	1348	646		
9	210	1408	1399		
10	144	39	143		
11	68	85	108		
12	22	1682	210		
13	764	186	144		
14	989	1717	68		
15	1660	1107	22		
16	131	726	764		
17	1713	646	989		
18	1348	1399	1660		
19	1408	143	131		
20	39	108	1713		
21	577	210	1348		
22	85	144	1408		
23	1682	68	85		
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

	11月10日	11月17日	11月24日	2022//	2022//
1	1641	68	1713		
2	1713	764	186		
3	186	1783	1660		
4	1660	85	131		
5	131	143	272		
6	272	1742	210		
7	210	1107	351		
8	351	867	1408		
9	1408	989	48		
10	48	1806	22		
11	22	1641	68		
12	68	1713	764		
13	764	186	1783		
14	1783	1660	85		
15	85	131	143		
16	143	272	1742		
17	1742	210	1107		
18	1107	351	867		
19	867	1408	989		
20	989	48	1806		
21		22	1641		
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 シェイプUPボディ / ヨガ 19:00

	11月10日	11月17日	11月24日	2022//	2022//
1	385	1801	1836		
2	1407	522	851		
3	1823	1408	1830		
4	1777	551	931		
5	1399	1816	1801		
6	1836	1808	522		
7	1693	608	1408		
8	851	1773	551		
9	1830	385	1816		
10	1422	1407	1808		
11	931	1823	608		
12	1801	1836	1773		
13	522	851	385		
14	1408	1830	1407		
15	551	931	1823		
16	1816				
17	1808				
18	608				
19	1773				
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ◆ 優しいエアロ 10:00

	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	2022//
1	144	1815	1704	1347	
2	646	1836	297	1273	
3	21	1348	144	39	
4	39	298	646	811	
5	579	89	21	1836	
6	1518	449	579	1348	
7	1791	1399	1518	298	
8	1731	1682	1791	89	
9	117	780	1731	449	
10	1182	262	117	1399	
11	811	108	1182	1682	
12	1348	1347	811	780	
13	298	1273	1815	262	
14	89	297	1836	108	
15	449	144	1348	1704	
16	1399	646	298	297	
17	1682	21	89	144	
18	780	579	449	646	
19	262	1518	1399	21	
20	108	1791	1682	1518	
21	1704	117	780	1791	
22	1347	1182	262	117	
23	297	811	108	1182	
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ZUMBAゴールド 13:00

	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	2022//
1	186	1836	1777	851	
2	989	1641	210	143	
3	1107	108	989	1836	
4	89	1717	1107	1641	
5	144	85	89	108	
6	726	1408	144	1717	
7	867	68	726	85	
8	1476	131	867	1408	
9	1713	1682	1476	68	
10	1731	1742	1713	131	
11	143	1660	1731	1682	
12	1641	210	143	1742	
13	108	989	1641	1660	
14	1717	1107	108	1777	
15	85	89	1717	210	
16	1408	144	85	989	
17	68	726	1408	1107	
18	131	867	68	89	
19	1682	1476	131	144	
20	1742	1713	1682	726	
21	1660	143	1742	867	
22	210		1660	1476	
23				1713	
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ♥ ヨガ 14:00

	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	2022//
1	186	1836	1777	851	
2	272	577	1164	210	
3	989	1107	48	1713	
4	1518	293	272	1836	
5	68	1408	989	577	
6	1731	131	1518	1107	
7	1742	1660	68	293	
8	143	89	1731	1408	
9	1476	1258	1742	131	
10	210	726	143	1660	
11	1713	85	1476	89	
12	577	48	210	1258	
13	1107	272	1713	726	
14	293	989	577	85	
15	1408	1518	1107	1777	
16	131	68	293	1164	
17	1660	1742	1408	48	
18	89	143	131	272	
19	1258	1476	1660	989	
20	726	210	89	1518	
21	1164	1713	1258	68	
22	85		726	1742	
23	48		85	143	
24				1476	
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 らくらくポール 15:30					
	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	2022//
1	1641	1476	293	726	
2	1113	1804	1641	1476	
3	1795	210	1113	1804	
4	706	1806	1795	210	
5	103	764	706	1806	
6	1518	1836	103	764	
7	579	1258	1518	1836	
8	1643	1107	579	1258	
9	89	351	1643	1107	
10	663	1815	89	351	
11	726	1112	663	1112	
12	1476	293	726	293	
13	1804	1641	1476	1641	
14	210	1113	1804	1113	
15	764	1795	210	1795	
16	1258	706	1806	706	
17	1107	103	764	103	
18	351	1518	1258	1518	
19	1112	579	1107	579	
20	293	1643	351	1643	
21		89	1815	89	
22		663	1112	663	
23		726			
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

土曜日 ♥ ヨガ 10:00

	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	2022//
1	1671	1550	1815	1704	
2	21	449	1748	1183	
3	22	1717	646	262	
4	1802	144	108	1271	
5	1183	1273	1182	1347	
6	262	117	1682	1783	
7	1271	811	780	410	
8	1347	298	1671	579	
9	1783	39	21	1550	
10	410	867	22	449	
11	579	1399	1802	1717	
12	1550	1748	1183	144	
13	449	646	262	1273	
14	1717	108	1271	117	
15	144	1182	1783	811	
16	1273	1682	410	298	
17	117	780	579	39	
18	811	1671	449	867	
19	298	21	1717	1399	
20	39	22	144	1815	
21	867	1802	1273	1748	
22	1399	1183	117	646	
23	1748	262	811	108	
24	646	1271	298	1182	
25	108	1347	867	1682	
26	1182	1783	1399	780	
27	1682	410		1671	
28	780	579		21	
29				22	
30				1802	

土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	2022//
1	1801	1836	851	1836	
2	1408	522	551	1808	
3	1742	608	1816	931	
4	385	1801	522	551	
5	851	1408	608	1816	
6	1407	1742	1801	522	
7	372	385	1408	608	
8	1808	1407	1742	1801	
9	931	372	385	1408	
10	551	1808	1407	1742	
11	1816	931	372	385	
12	522	551	1808	1407	
13	608	1816	931	372	
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

日曜日 らくらくポール 15:30					
	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	2022//
1	1783	1660	579	351	
2	1107	131	1113	1717	
3	1836	726	1112	1795	
4	89	663	103	262	
5	1802	1476	1671	48	
6	68	1641	1783	1660	
7	351	210	1107	131	
8	1717	706	1836	726	
9	1795	485	89	663	
10	262	1806	1802	1476	
11	48	1815	68	1641	
12	1660	103	351	210	
13	131	1671	1717	706	
14	579	1783	1795	1806	
15	726	1107	262	579	
16	663	1836	48	1113	
17	1476	89	1660	1112	
18	1641	1802	131	103	
19	210	68	726	1671	
20	706	351	663	1783	
21	485	1717	1476	1107	
22	1806	1795	1641	1836	
23	1113	262	210	89	
24	1112	48	706	1802	
25	1815		485	68	
26	103				
27	1671				
28					
29					
30					

日曜日 ZUMBA 19:00

	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	2022//
1	1278	851	931	1816	
2	1625	1399	608	851	
3	1815	1808	1278	1399	
4	1407	1641	1625	1808	
5	551	1801	1407	1641	
6	385	1773	551	1801	
7	1408	1777	385	1773	
8	372	867	1408	867	
9	1717	818	372	818	
10	522	1713	1717	1713	
11	1816	764	522	764	
12	1399	1278	1816	1278	
13	1808	1625	851	1625	
14	931	1815	1399	1407	
15	608	1407	1808	385	
16	1641	385	1641	1408	
17	1801	1408	1801	1717	
18	1773	1717	1773		
19	1777	1816	1777		
20	867		867		
21	818		818		
22	1713		1713		
23	764		764		
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					