

月曜日 ♠ 関節痛対策 11:00					
	7月4日	7月11日	7月25日	2022//	2022//
1	108	1273	1660		
2	579	1717	1684		
3	397	298	410		
4	1348	646	293		
5	1271	1399	262		
6	1751	21	1347		
7	1408	1182	1713		
8	48	811	108		
9	1518	1704	579		
10	1682	210	397		
11	22	449	1348		
12	1717	1660	1271		
13	298	1684	1751		
14	646	410	1408		
15	1399	293	48		
16	21	262	1518		
17	1182	1347	1682		
18	811	1713	22		
19	1704	108	1717		
20	210	579	298		
21	449	397	646		
22	1660	1348	1399		
23	1684	1271	21		
24	410	1751	1182		
25	293	1408	811		
26	1347	48	1704		
27	1713	1518	210		
28		1682	449		
29		22			
30					

月曜日 らくらくポール 13:10					
	7月4日	7月11日	7月25日	2022//	2022//
1	108	39	577		
2	1112	989	646		
3	1113	1713	108		
4	117	1801	1112		
5	1742	1518	1113		
6	143	1774	117		
7	1682	262	1742		
8	726	1164	143		
9	579	210	1682		
10	1476	48	726		
11	1408	144	579		
12	989	577	1476		
13	1713	646	1408		
14	1801	108	989		
15	1518	1112	1713		
16	1164	1113	1801		
17	210	117	1518		
18	48	1742	262		
19	144	143	1164		
20	577	1682	210		
21	646	726	48		
22		579	144		
23		1476			
24		1408			
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 バランスボール 10:00

	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	2022//
1	1399	89	1347	1273	
2	1713	989	1682	262	
3	867	1518	1399	646	
4	811	108	1713	89	
5	780	210	867	989	
6	1408	1182	811	1518	
7	449	298	780	108	
8	1660	186	1408	210	
9	397	22	449	1182	
10	262	410	1660	298	
11	646	1348	397	186	
12	989	1399	262	22	
13	1518	1713	646	410	
14	108	811	89	1348	
15	210	780	989	1347	
16	1182	1408	1518	1682	
17	298	449	108	1399	
18	186	1660	210	1713	
19	1347	397	1182	811	
20	22	262	298	780	
21	1682	646	186	1408	
22	410		22	449	
23	1348		410	1660	
24			1348	397	
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00

	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	2022//
1	85	780	1347	1273	
2	1682	1742	1183	39	
3	297	989	1408	298	
4	37	1107	1731	397	
5	1304	867	22	1348	
6	1751	117	210	1777	
7	186	89	108	811	
8	262	1113	1271	1717	
9	131	1704	1399	646	
10	21	1112	1660	1713	
11	493	1518	1182	1791	
12	1684	1183	579	1801	
13	780	1408	298	410	
14	1742	39	397	85	
15	989	1731	1348	1682	
16	1107	22	1777	297	
17	1347	210	811	37	
18	867	108	1717	1304	
19	117	1271	646	1751	
20	1113	1399	1713	186	
21	1704	1660	1791	262	
22	1112	1182	1801	131	
23	1518	579	410	21	
24	1183	298	85	493	
25	1408	397	1682	780	
26	39	1348	297	1742	
27	1731	1777	37	989	
28	22	811	1304	1107	
29	210	1717	1751	867	
30	108	646	186	117	

水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00

	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	2022//
1	1801	1258	1731	1164	
2	103	1649	1107	989	
3	1731	1164	144	293	
4	1107	989	68	143	
5	144	293	186	1476	
6	68	143	867	1742	
7	186	1476	1779	726	
8	867	1742	1783	1801	
9	1779	726	131	103	
10	1783	1801	1258	1107	
11	131	103	1649	144	
12	1164	1731	1164	68	
13	989	1107	989	186	
14	293	144	293	867	
15	143	186	143	1779	
16	1476	867	1476	1783	
17	1742	1779	1742	131	
18	726	1783	726	1258	
19		131	1801	1649	
20			103		
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 0 19:10

	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	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					

木曜日 フラダンス 10:00					
	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	2022//
1	397	579	117	1113	
2	1649	89	1347	397	
3	485	298	1682	485	
4	1182	108	186	1182	
5	297	1113	449	297	
6	1682	397	37	1774	
7	1774	1649	1740	117	
8	186	485	579	1347	
9	449	1182	89	1682	
10	37	297	298	186	
11	1740	1774	108	449	
12	117	186	1113	37	
13	298	449	397	1740	
14	1347	37	1649	579	
15	108	1740	485	89	
16	1113		1182	298	
17			297	108	
18			1774		
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 らくらくポール 11:25

	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	2022//
1	397	1273	117	298	
2	1347	579	297	485	
3	1740	1113	1717	1304	
4	493	89	1518	579	
5	1684	186	397	1113	
6	37	646	1347	89	
7	1682	108	1740	186	
8	298	1182	493	646	
9	485	1271	1684	108	
10	1304	262	37	1182	
11	1649	210	1682	1271	
12	1113	117	298	262	
13	186	297	485	210	
14	646	1717	1304	117	
15	108	1518	1649	297	
16	1182	397	579	1717	
17	1271	1740	1113	1518	
18	262	493	89	397	
19	210	1684	186	1347	
20	117	37	646	1740	
21	297	298	108	493	
22	1717	485	1182	1684	
23		1304	1271	37	
24			262	1682	
25			210		
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 α ボール 13:30					
	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	2022//
1	1713	1704	1408	39	
2	1408	39	1682	726	
3	1682	726	68	210	
4	68	210	646	131	
5	646	131	108	1801	
6	108	1801	989	85	
7	989	85	144	22	
8	144	22	143	1518	
9	143	1518	186	1399	
10	186	1399	1660	1713	
11	1660	1713	1704	1408	
12	210	1408	39	1682	
13	131	68	726	68	
14	1801	646	210	646	
15	85	108	131	108	
16	22	989	1801	989	
17	1399	144	85	144	
18		143	22	143	
19		186	1518	186	
20		1660	1399	1660	
21			1713	1704	
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	2022//
1	143	103	210	48	
2	1713	989	1107	1742	
3	1408	85	1476	186	
4	22	68	867	143	
5	210	48	131	1713	
6	1107	1742	1801	1408	
7	1476	186	1660	22	
8	867	143	103	210	
9	131	1713	989	1107	
10	1801	1408	85	1476	
11	1660	22	68	867	
12	103	210	48	131	
13	989	1107	1742	1801	
14	85	1476	186	1660	
15	68	867	143	103	
16	48	131	1713	989	
17	1742	1801	1408	85	
18	186	1660	22	68	
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 シェイプUPボディ 19:00

	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	2022//
1	1773	1794	1407	551	
2	522	1783	931	1407	
3	385	1773	1794	931	
4	1399	522	1783	1794	
5	1422	385	1773	1783	
6	851	1399	522	1773	
7	1408	1422	385	522	
8	608	851	1422	385	
9	551	1408	851	1422	
10	1407	608	1408	1408	
11	931	551	608	608	
12	1794	1407	551		
13	1783	931			
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ◆ 優しいエアロ 10:00

	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日
1	780	1518	89	39	646
2	1791	1774	144	1751	1682
3	1348	262	108	21	1399
4	1347	449	780	1518	89
5	811	298	1791	1774	144
6	39	397	1348	262	108
7	1182	1731	1347	449	780
8	297	1704	811	298	1348
9	1273	646	1182	397	1347
10	1751	1682	297	1731	811
11	21	1399	1273	1704	1182
12	298	144	1751	646	297
13	397	108	21	1682	1273
14	1731	780	1518	1399	39
15	1704	1791	262	89	1751
16	646	1348	449	144	21
17	1682	1347	298	108	1518
18	1399	811	397	780	262
19	144	39	1731	1791	449
20	108	1182	1704	1348	298
21		297	646	1347	397
22		1273	1399	811	1731
23		1751		1182	1704
24		21		297	
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ZUMBAゴールド 13:00

	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日
1	1660	108	851	1801	68
2	867	1682	1742	210	85
3	1777	1731	1774	1476	1107
4	144	1751	89	108	1774
5	143	1717	1660	1682	89
6	989	131	867	1731	1660
7	1641	1408	1777	1751	867
8	1801	1713	144	1717	1777
9	210	68	143	131	144
10	1476	85	989	1408	143
11	186	1107	1641	1713	989
12	108	1660	1801	68	1641
13	1682	867	210	85	1801
14	1731	1777	1476	1107	210
15	1751	144	108	1742	1476
16	1717	143	1731	89	108
17	131	989	1751	1660	1682
18	1408	1641	1717	867	1731
19	1742	1801	131	1777	1751
20	1713	210	1408	144	1717
21	68	1476	1713	143	131
22	85		68	989	1408
23	1107		85	1641	1713
24			1107		
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ♥ ヨガ 14:00

	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日
1	1779	1518	89	1777	1164
2	293	85	851	726	1408
3	1713	48	1779	1518	89
4	143	68	293	85	1779
5	1660	577	1713	48	1713
6	1476	1107	143	68	143
7	989	210	1660	577	1660
8	1801	1258	1476	1107	1476
9	131	1731	989	210	989
10	1777	1164	1801	1258	1801
11	726	1408	131	1731	131
12	85	1779	1777	1164	1777
13	186	293	726	1408	726
14	48	1713	1518	89	1518
15	68	143	85	1779	85
16	577	1660	48	293	48
17	1107	1476	68	1713	68
18	210	989	577	143	577
19	1731	1801	1107	1660	1107
20	1164	131	210	1476	210
21	1408	1777	1258	989	1258
22		726	1731	1801	1731
23			1164	131	
24			1408		
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 らくらくポール 15:30

	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日
1	726	579	851	579	210
2	706	1258	89	726	48
3	1113	1731	1643	706	1258
4	351	1641	1112	1113	1731
5	1107	1408	1713	351	1641
6	663	726	210	1107	1408
7	1643	706	48	663	579
8	1112	1113	1258	89	726
9	1713	351	1731	1643	706
10	210	1107	1641	1112	1113
11	48	663	1408	1713	351
12	1731	1643	726	210	1107
13	1641	1112	706	48	663
14	1408	1713	1113	1258	89
15		210	351	1731	1643
16		48	1107	1641	1112
17			663	1408	1713
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

土曜日 ♥ ヨガ 10:00

	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日
1	1682	1774	410	298	1183
2	1273	1183	1347	1704	1271
3	1182	1271	39	1682	867
4	1751	867	117	21	144
5	21	144	646	811	1783
6	811	1783	397	1304	449
7	1304	449	1649	37	262
8	37	262	1717	780	108
9	780	108	1273	1748	579
10	1748	579	1182	1550	1399
11	1550	1399	1751	1774	410
12	1183	410	21	1183	1347
13	1271	1347	811	1271	39
14	867	39	1304	867	117
15	144	117	37	144	646
16	1783	646	780	1783	397
17	449	397	1748	449	1649
18	108	1704	1550	262	1717
19	579	1649	1183	108	1182
20	1399	1717	1271	579	1751
21	410	1682	867	1399	298
22	1347	1273	144	410	1704
23	39	1182	1783	1347	1682
24	117	1751	449	39	21
25	646	21	262	117	811
26	397	811	108	646	1304
27	1649	1304	579	397	37
28	1717	37	1399	1649	780
29		780		1717	1748
30		1748		1273	1550

土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日
1	608	372	372	372	608
2	522	608	608	608	522
3	1801	522	522	522	1801
4	551	1801	1801	1801	551
5	851	551	551	551	851
6	1777	851	851	851	1777
7	1407	1777	1777	1777	1407
8	385	1407	1407	1407	385
9	931	385	385	385	931
10	1408	931	931	931	1408
11		1408	1408	1408	
12					
13					
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

	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日
1	1682	262	89	1682	663
2	579	48	297	579	262
3	210	706	131	210	48
4	726	351	103	726	706
5	1476	1641	1107	1476	351
6	1671	1682	663	1671	1641
7	297	579	262	89	1682
8	131	210	48	297	579
9	103	726	706	131	210
10	1107	1476	351	103	726
11	663	1671	1641	1107	1476
12	48	297	1682	663	1671
13	706	131	210	262	89
14	351	103	726	48	297
15	1641	1107	1476	706	131
16		663	1671	351	103
17				1641	1107
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

日曜日 ZUMBA 19:00					
	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日
1	1641	1682	522	1773	522
2	931	1773	372	1407	372
3	551	1407	931	1278	931
4	1408	1278	551	1742	551
5	385	1742	608	867	608
6	608	867	1801	1399	1713
7	1801	1399	1713	1783	851
8	1713	1783	851	1641	1625
9	851	1641	1625	1408	818
10	1625	1408	818	385	1682
11	818	385	1682	1801	1773
12	1682	1801	1773	1713	1407
13	522	1713	1407	851	1278
14	1407	851	1278	1625	1742
15	1278	1625	1742	818	867
16	1742	818	867	1682	1399
17	867		1399		1783
18	1399		1783		1641
19	1783		1641		1408
20			1408		385
21			385		1801
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					