

月曜日 ♠ 関節痛対策 11:00

	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日	2022//
1	1717	117	210	39	
2	1408	1182	48	579	
3	262	21	397	1684	
4	1682	1660	108	22	
5	1704	1399	1348	298	
6	1649	449	1717	117	
7	1273	811	1408	1182	
8	1347	410	262	21	
9	1684	1713	1682	1660	
10	22	1254	1704	1399	
11	298	646	1347	449	
12	117	210	1684	811	
13	1182	48	22	410	
14	21	397	298	1713	
15	1660	108	117	1254	
16	1399	1348	1182	646	
17	449	1717	21	210	
18	811	1408	1660	48	
19	410	262	1399	397	
20	1254	1682	449	108	
21	646	1649	811	1348	
22	210	1347	410	1717	
23	48	1684	1713	1408	
24	397	298	1254	262	
25	108		646	1682	
26	1348			1704	
27	579			1347	
28					
29					
30					

	月曜日 らくらくポール 13:10				
	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日	2022//
1	210	1713	1112	646	
2	262	989	210	1713	
3	1164	1408	262	989	
4	1476	726	1164	1408	
5	48	117	1476	726	
6	293	1742	48	117	
7	39	579	293	1742	
8	144	1682	39	579	
9	577	108	144	1682	
10	85	143	577	108	
11	646	1113	85	143	
12	989	1112	646	1113	
13	1408	210	1713	1112	
14	726	262	989	210	
15	117	1164	1408	262	
16	1742	1476	726	1164	
17	579	48	117	1476	
18	1682	293	1742	48	
19	108	39	579	293	
20	143	144	1682	144	
21	1113	577	108	577	
22	1112	85	143	85	
23		646	1113		
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 バランスボール 10:00

	8月3日	8月10日	8月17日	8月24日	8月31日
1	1682	646	1713	1815	1518
2	1348	1399	397	851	186
3	410	780	449	108	989
4	22	89	1682	811	867
5	1347	262	1348	1408	1182
6	1273	210	410	646	1713
7	298	1518	22	1399	397
8	1660	186	1347	780	449
9	108	989	1273	89	1682
10	811	867	298	262	1348
11	1408	1182	1660	210	410
12	646	397	108	186	22
13	1399	449	811	989	1347
14	780	1682	1408	867	1273
15	89	1348	646	1182	298
16	262	410	1399	1713	1660
17	210	1273	780	397	108
18	1518	298	89	449	811
19	1713	1660	262	1682	646
20	186	108	210	1348	1399
21	989	811	1518	410	780
22	867	1408	186	22	89
23	1182		989	1347	262
24	397		867	1273	210
25	449		1182	298	
26				1660	
27					
28					
29					
30					

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00

	8月3日	8月10日	8月17日	8月24日	8月31日
1	21	579	1273	851	1649
2	1113	1742	1713	1815	1777
3	117	1791	1684	1731	397
4	297	811	262	1107	1682
5	39	780	89	131	85
6	22	1304	1518	1254	21
7	989	186	646	1717	1113
8	1704	108	1183	1112	117
9	1348	1408	1399	210	297
10	493	1182	1660	1347	39
11	143	867	37	410	22
12	579	1731	1649	397	989
13	1742	262	1107	1682	1704
14	1791	89	131	85	1348
15	811	1518	1254	21	493
16	780	646	1717	1113	143
17	1304	1183	1112	117	579
18	1713	1399	210	297	1742
19	186	1660	1347	39	1791
20	1684	37	1777	22	811
21	108	1649	410	989	780
22	1408	1107	397	1704	1304
23	1182	131	1682	1348	186
24	867	1254	85	493	108
25	262	1717	21	143	1182
26	89	1112	1113	579	867
27	1518	210	117	1742	1713
28	646	1777	297	1791	1684
29	1183	410	39	811	262
30	1399	397	22	780	89

<b>31</b>	<b>1660</b>	<b>1682</b>	<b>989</b>	<b>1304</b>	<b>1518</b>
<b>32</b>	<b>37</b>	<b>85</b>	<b>1704</b>	<b>186</b>	<b>646</b>
<b>33</b>	<b>1107</b>	<b>21</b>	<b>1348</b>	<b>108</b>	<b>1183</b>
<b>34</b>	<b>131</b>	<b>1113</b>	<b>493</b>	<b>1408</b>	<b>1399</b>
<b>35</b>	<b>1254</b>	<b>117</b>	<b>143</b>	<b>1182</b>	<b>1660</b>
<b>36</b>	<b>1717</b>	<b>297</b>	<b>579</b>	<b>867</b>	<b>37</b>
<b>37</b>	<b>1112</b>	<b>39</b>	<b>1742</b>	<b>1713</b>	<b>1731</b>
<b>38</b>	<b>210</b>	<b>989</b>	<b>1791</b>	<b>262</b>	<b>1107</b>
<b>39</b>	<b>1347</b>	<b>1348</b>	<b>811</b>	<b>89</b>	<b>131</b>
<b>40</b>	<b>1777</b>	<b>493</b>	<b>780</b>	<b>646</b>	<b>1254</b>
<b>41</b>	<b>410</b>	<b>143</b>	<b>1304</b>	<b>1183</b>	<b>1717</b>
<b>42</b>	<b>397</b>		<b>186</b>	<b>1399</b>	<b>1112</b>
<b>43</b>	<b>1682</b>		<b>108</b>	<b>1660</b>	<b>210</b>
<b>44</b>	<b>85</b>		<b>1408</b>	<b>37</b>	<b>1347</b>
<b>45</b>			<b>1182</b>		<b>410</b>
<b>46</b>			<b>867</b>		
<b>47</b>					
<b>48</b>					
<b>49</b>					
<b>50</b>					

水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00

	8月3日	8月10日	8月17日	8月24日	8月31日
1	1779	1164	989	1258	867
2	726	293	85	1731	186
3	989	1258	1518	1742	1476
4	85	1731	867	33	68
5	1518	1742	186	103	143
6	867	33	1476	144	131
7	186	103	68	1801	1164
8	1476	144	143	1779	293
9	68	1801	131	726	1258
10	143	1779	1164	989	1731
11	131	726	293	85	1742
12	293	989	1258	1518	33
13	1258	85	1742	186	103
14	1742	1518	33	1476	144
15	33	186	103	68	1801
16	103	1476	144	143	1779
17	144	68	1801	131	726
18	1801	143	1779	1164	989
19		131	726	293	85
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

<b>木曜日 フラダンス 10:00</b>					
	<b>8月4日</b>	<b>8月18日</b>	<b>8月25日</b>	<b>2022//</b>	<b>2022//</b>
<b>1</b>	<b>108</b>	<b>1649</b>	<b>117</b>		
<b>2</b>	<b>1815</b>	<b>485</b>	<b>1347</b>		
<b>3</b>	<b>89</b>	<b>397</b>	<b>37</b>		
<b>4</b>	<b>1740</b>	<b>297</b>	<b>298</b>		
<b>5</b>	<b>579</b>	<b>186</b>	<b>1113</b>		
<b>6</b>	<b>117</b>	<b>449</b>	<b>1682</b>		
<b>7</b>	<b>1347</b>	<b>1182</b>	<b>1649</b>		
<b>8</b>	<b>37</b>	<b>108</b>	<b>485</b>		
<b>9</b>	<b>298</b>	<b>89</b>	<b>397</b>		
<b>10</b>	<b>1113</b>	<b>1740</b>	<b>297</b>		
<b>11</b>	<b>1682</b>	<b>579</b>	<b>186</b>		
<b>12</b>	<b>485</b>	<b>117</b>	<b>449</b>		
<b>13</b>	<b>397</b>	<b>1347</b>	<b>1182</b>		
<b>14</b>	<b>297</b>	<b>37</b>	<b>108</b>		
<b>15</b>	<b>186</b>	<b>298</b>	<b>89</b>		
<b>16</b>	<b>449</b>	<b>1113</b>	<b>1740</b>		
<b>17</b>	<b>1182</b>	<b>1682</b>	<b>579</b>		
<b>18</b>					
<b>19</b>					
<b>20</b>					
<b>21</b>					
<b>22</b>					
<b>23</b>					
<b>24</b>					
<b>25</b>					
<b>26</b>					
<b>27</b>					
<b>28</b>					
<b>29</b>					
<b>30</b>					

<b>木曜日 らくらくポール 11:25</b>					
	<b>8月4日</b>	<b>8月18日</b>	<b>8月25日</b>	<b>2022//</b>	<b>2022//</b>
<b>1</b>	<b>117</b>	<b>1649</b>	<b>298</b>		
<b>2</b>	<b>1518</b>	<b>1684</b>	<b>186</b>		
<b>3</b>	<b>210</b>	<b>646</b>	<b>117</b>		
<b>4</b>	<b>1717</b>	<b>37</b>	<b>210</b>		
<b>5</b>	<b>297</b>	<b>1682</b>	<b>1717</b>		
<b>6</b>	<b>1802</b>	<b>1113</b>	<b>297</b>		
<b>7</b>	<b>262</b>	<b>397</b>	<b>1802</b>		
<b>8</b>	<b>485</b>	<b>493</b>	<b>262</b>		
<b>9</b>	<b>108</b>	<b>1304</b>	<b>485</b>		
<b>10</b>	<b>1347</b>	<b>89</b>	<b>108</b>		
<b>11</b>	<b>579</b>	<b>1182</b>	<b>1347</b>		
<b>12</b>	<b>1684</b>	<b>298</b>	<b>579</b>		
<b>13</b>	<b>646</b>	<b>186</b>	<b>1649</b>		
<b>14</b>	<b>37</b>	<b>117</b>	<b>1684</b>		
<b>15</b>	<b>1682</b>	<b>1518</b>	<b>646</b>		
<b>16</b>	<b>1113</b>	<b>210</b>	<b>37</b>		
<b>17</b>	<b>397</b>	<b>1717</b>	<b>1682</b>		
<b>18</b>	<b>493</b>	<b>297</b>	<b>1113</b>		
<b>19</b>	<b>1304</b>	<b>1802</b>	<b>397</b>		
<b>20</b>	<b>89</b>	<b>262</b>	<b>493</b>		
<b>21</b>	<b>1182</b>	<b>485</b>	<b>1304</b>		
<b>22</b>	<b>298</b>	<b>108</b>	<b>89</b>		
<b>23</b>	<b>186</b>	<b>1347</b>	<b>1182</b>		
<b>24</b>		<b>579</b>			
<b>25</b>					
<b>26</b>					
<b>27</b>					
<b>28</b>					
<b>29</b>					
<b>30</b>					

木曜日 αボール 13:30

	8月4日	8月18日	8月25日	2022//	2022//
1	1815	1682	143		
2	1107	989	210		
3	186	39	131		
4	143	1518	646		
5	210	1399	1704		
6	131	144	108		
7	646	1660	85		
8	1704	1713	22		
9	108	1408	1682		
10	85	1107	989		
11	22	186	1399		
12	1682	143	144		
13	989	210	1660		
14	39	131	1713		
15	1518	646	1408		
16	1399	108	1107		
17	144	85	186		
18	1660	22			
19	1713				
20	1408				
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

	8月4日	8月18日	8月25日	2022//	2022//
1	1660	1408	989		
2	103	210	68		
3	85	867	48		
4	131	1713	186		
5	1742	22	1107		
6	989	143	1408		
7	68	1660	210		
8	48	103	867		
9	1815	85	1713		
10	186	131	22		
11	1107	1742	143		
12	1408	989	1660		
13	210	68	103		
14	867	48	85		
15	1713	186	131		
16	22	1107	1742		
17	143				
18					
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

	8月4日	8月18日	8月25日	2022//	2022//
1	931	851	1408		
2	1808	522	1422		
3	1733	931	851		
4	1801	1808	522		
5	1407	1733	931		
6	1794	1801	1808		
7	1399	1407	1733		
8	385	1794	1801		
9	608	1399	1407		
10	1408	385	1794		
11	1422	608	1399		
12	522	1408	385		
13		1422	608		
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

	8月5日	8月12日	8月19日	8月26日	2022//
1	108	449	780	262	
2	1704	21	1347	39	
3	1518	1399	108	449	
4	1682	89	1704	21	
5	144	1791	1518	1399	
6	397	117	1682	89	
7	297	1731	144	1791	
8	1273	646	397	117	
9	298	1348	297	1731	
10	262	1182	1273	646	
11	39	811	298	1348	
12	21	780	262	1182	
13	1399	1347	39	811	
14	89	108	449	780	
15	1791	1704	21	1347	
16	117	1518	1399	108	
17	1731	144	89	1704	
18	646	397	1791	1518	
19	1348	297	117	1682	
20	1182	298	1731	144	
21	811	262	646	397	
22	780	39	1348	297	
23	1347		1182	298	
24			811		
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ZUMBAゴールド 13:00

	8月5日	8月12日	8月19日	8月26日	2022//
1	1107	1476	1815	1713	
2	1731	89	1682	1476	
3	210	68	1107	89	
4	108	186	1731	68	
5	851	1641	210	1641	
6	131	1660	108	1660	
7	85	143	131	143	
8	1717	867	85	867	
9	1408	1777	1717	1777	
10	1742	144	1408	144	
11	1713	989	1742	989	
12	1476	1107	1713	1682	
13	1682	1731	1476	1107	
14	89	210	89	1731	
15	68	108	68	210	
16	186	131	1641	108	
17	1641	85	1660	131	
18	1660	1717	143	85	
19	143	1408	867	1717	
20	867	1742	1777	1408	
21	144	1713	144	1742	
22	989		989		
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ♥ ヨガ 14:00

	8月5日	8月12日	8月19日	8月26日	2022//
1	1284	1304	1815	48	
2	186	726	1164	1731	
3	1518	1777	1779	210	
4	85	1107	131	577	
5	1408	89	143	1304	
6	293	68	1284	726	
7	1258	1801	1518	1777	
8	48	1476	85	1107	
9	1731	1713	1408	89	
10	210	989	293	68	
11	577	1660	1258	1801	
12	1304	131	48	1476	
13	726	143	1731	1713	
14	851	1284	210	989	
15	1107	186	577	1660	
16	1164	1518	1304	1164	
17	89	85	726	1779	
18	68	1408	1777	131	
19	1801	293	1107	143	
20	1476	1258	89	1284	
21	1713	48	68	1518	
22	1779	1731	1801	85	
23	989	210	1476	1408	
24	1660	577	1713	293	
25	131		989	1258	
26	143		1660		
27					
28					
29					
30					

金曜日 らくらくポール 15:30

	8月5日	8月12日	8月19日	8月26日	2022//
1	1717	579	1643	579	
2	1258	1112	1408	1713	
3	210	48	103	1113	
4	1643	1713	89	706	
5	1408	726	1641	351	
6	103	1113	1476	1717	
7	89	706	663	1258	
8	1641	351	1107	210	
9	1476	1717	1112	1643	
10	663	1258	48	1408	
11	1107	210	726	89	
12	1112	1643	1113	1641	
13	48	1408	706	1476	
14	851	89	351	663	
15	726	1641	1717	1107	
16	1113	1476	1258	1112	
17	706	663	210	48	
18	351	1107		726	
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

土曜日 ♥ ヨガ 10:00

	8月6日	8月20日	8月27日	2022//	2022//
1	298	1182	1704		
2	1742	144	1550		
3	1804	780	1399		
4	1347	108	449		
5	646	811	21		
6	397	1682	262		
7	117	1183	298		
8	39	37	1742		
9	1748	1273	1804		
10	410	579	1347		
11	1783	867	646		
12	1182	1550	397		
13	144	1399	117		
14	780	449	39		
15	108	21	1748		
16	811	262	410		
17	1682	298	1783		
18	1183	1742	1182		
19	37	1804	144		
20	579	1347	780		
21	867	646	108		
22	1550	397	811		
23	1399	117	1682		
24	449	39	1183		
25	21	1748	37		
26	262	410	1273		
27		1783	579		
28			867		
29					
30					

土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	8月6日	8月20日	8月27日	2022//	2022//
1	1808	1815	851		
2	1407	1808	1808		
3	1408	1407	1407		
4	522	1408	1408		
5	931	522	522		
6	1801	931	931		
7	385	1801	1801		
8	608	385	385		
9		608	608		
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

<b>日曜日 らくらくポール 15:30</b>					
	<b>8月7日</b>	<b>8月21日</b>	<b>8月28日</b>	<b>2022//</b>	<b>2022//</b>
<b>1</b>	<b>351</b>	<b>262</b>	<b>663</b>		
<b>2</b>	<b>1802</b>	<b>68</b>	<b>1641</b>		
<b>3</b>	<b>663</b>	<b>1740</b>	<b>297</b>		
<b>4</b>	<b>1641</b>	<b>1671</b>	<b>1717</b>		
<b>5</b>	<b>297</b>	<b>131</b>	<b>103</b>		
<b>6</b>	<b>1717</b>	<b>726</b>	<b>1107</b>		
<b>7</b>	<b>103</b>	<b>210</b>	<b>48</b>		
<b>8</b>	<b>1107</b>	<b>1476</b>	<b>706</b>		
<b>9</b>	<b>48</b>	<b>579</b>	<b>89</b>		
<b>10</b>	<b>706</b>	<b>351</b>	<b>262</b>		
<b>11</b>	<b>89</b>	<b>1802</b>	<b>68</b>		
<b>12</b>	<b>262</b>	<b>663</b>	<b>1740</b>		
<b>13</b>	<b>68</b>	<b>1641</b>	<b>1671</b>		
<b>14</b>	<b>1740</b>	<b>297</b>	<b>131</b>		
<b>15</b>	<b>1671</b>	<b>1717</b>	<b>726</b>		
<b>16</b>	<b>131</b>	<b>103</b>	<b>210</b>		
<b>17</b>	<b>726</b>	<b>1107</b>	<b>1476</b>		
<b>18</b>	<b>210</b>	<b>48</b>	<b>579</b>		
<b>19</b>	<b>1476</b>	<b>706</b>	<b>351</b>		
<b>20</b>	<b>579</b>	<b>89</b>	<b>1802</b>		
<b>21</b>					
<b>22</b>					
<b>23</b>					
<b>24</b>					
<b>25</b>					
<b>26</b>					
<b>27</b>					
<b>28</b>					
<b>29</b>					
<b>30</b>					

**日曜日 ZUMBA 19:00**

	<b>8月7日</b>	<b>8月21日</b>	<b>8月28日</b>	<b>2022//</b>	<b>2022//</b>
<b>1</b>	<b>1278</b>	<b>522</b>	<b>1777</b>		
<b>2</b>	<b>1407</b>	<b>851</b>	<b>1399</b>		
<b>3</b>	<b>1777</b>	<b>931</b>	<b>1808</b>		
<b>4</b>	<b>1399</b>	<b>818</b>	<b>867</b>		
<b>5</b>	<b>1808</b>	<b>1713</b>	<b>1733</b>		
<b>6</b>	<b>867</b>	<b>608</b>	<b>1742</b>		
<b>7</b>	<b>1733</b>	<b>1625</b>	<b>1815</b>		
<b>8</b>	<b>1742</b>	<b>385</b>	<b>1801</b>		
<b>9</b>	<b>1815</b>	<b>1641</b>	<b>1408</b>		
<b>10</b>	<b>1801</b>	<b>1278</b>	<b>851</b>		
<b>11</b>	<b>1408</b>	<b>1407</b>	<b>818</b>		
<b>12</b>	<b>818</b>	<b>1777</b>	<b>1625</b>		
<b>13</b>	<b>1713</b>	<b>1399</b>	<b>385</b>		
<b>14</b>	<b>1625</b>	<b>1808</b>	<b>1641</b>		
<b>15</b>	<b>385</b>	<b>867</b>	<b>1278</b>		
<b>16</b>	<b>1641</b>	<b>1733</b>	<b>1407</b>		
<b>17</b>		<b>1742</b>			
<b>18</b>		<b>1801</b>			
<b>19</b>		<b>1408</b>			
<b>20</b>					
<b>21</b>					
<b>22</b>					
<b>23</b>					
<b>24</b>					
<b>25</b>					
<b>26</b>					
<b>27</b>					
<b>28</b>					
<b>29</b>					
<b>30</b>					