

月曜日 ♠ 関節痛対策 11:00					
	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日	2022//
1	646	117	1713	298	
2	1682	39	1660	48	
3	1399	1182	410	1704	
4	108	1347	646	117	
5	1649	1408	1682	39	
6	449	262	1399	1182	
7	1271	1273	108	1347	
8	1550	811	1649	1408	
9	298	1348	449	262	
10	48	397	1271	1273	
11	1704	210	1550	811	
12	1182	1713	298	1348	
13	1347	1660	48	397	
14	1408	410	1704	210	
15	262	646	117	1713	
16	1273	1399	1182	1660	
17	811	108	1347	410	
18	1348	1649	1408	646	
19	397	449	262	1682	
20	210	1271	1273	1399	
21	1713	1550	811	108	
22	1660	298	1348	1649	
23	410	48	397	449	
24		1704	210	1271	
25				1550	
26					
27					
28					
29					
30					

月曜日 らくらくポール 13:10					
	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日	2022//
1	1164	85	39	85	
2	579	1742	579	1742	
3	1717	577	1717	577	
4	293	262	293	262	
5	1113	48	1113	48	
6	108	1476	108	1476	
7	195	646	195	646	
8	144	1112	144	1112	
9	210	989	210	989	
10	726	143	726	143	
11	1660	1164	1660	1164	
12	85	579	85	579	
13	1742	1717	1742	1717	
14	577	293	577	293	
15	262	1113	262	1113	
16	48	108	48	108	
17	1476	195	1476	195	
18	646	144	646	144	
19	1112	210	1112	210	
20	989	726	989	726	
21	143	1660	143	1660	
22			1164		
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 バランスボール 10:00

	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	2022//
1	1347	1182	851	1408	
2	298	780	397	117	
3	210	1660	1347	1182	
4	811	1273	298	780	
5	867	262	210	1660	
6	1713	646	811	1273	
7	410	1682	867	262	
8	1408	1348	1713	646	
9	186	1399	410	1682	
10	989	108	186	1348	
11	117	449	989	1399	
12	1182	397	117	108	
13	780	1347	1182	449	
14	1660	298	780	397	
15	1273	210	1660	1347	
16	262	811	1273	298	
17	646	867	262	210	
18	1682	1713	646	811	
19	1348	410	1682	867	
20	1399	186	1348	1713	
21	108	989	1399	410	
22	449	117	108	186	
23	397		449	989	
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00

	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	2022//
1	1684	262	851	1408	
2	579	867	1660	37	
3	1518	1550	297	1254	
4	108	186	780	131	
5	989	410	1791	1113	
6	1713	117	1271	646	
7	397	298	85	1704	
8	143	1112	1182	1347	
9	1399	210	89	764	
10	1731	811	1777	579	
11	1717	1348	1682	1518	
12	262	1660	37	108	
13	867	297	1254	989	
14	1550	780	131	1713	
15	186	1791	1113	397	
16	410	1271	646	143	
17	117	85	1704	1399	
18	298	1182	1347	1731	
19	1408	39	764	1717	
20	1112	89	1684	262	
21	210	1682	579	867	
22	811	37	1518	1550	
23	1348	1254	108	186	
24	1660	131	989	410	
25	297	1113	1713	117	
26	780	646	397	298	
27	1791	1347	143	1112	
28	1271	764	1399	210	
29	85	579	1731	811	
30	1182	1518	1717	1348	

31	39	108	262	1660	
32	89	989	867	297	
33	1777	1713	1550	780	
34	1682	397	186	1791	
35	37	143	410	1271	
36	1254	1399	117	85	
37	131	1731	298	1182	
38	1113	1717	1112	89	
39	646		210	1777	
40	1704		811	1682	
41	1347		1348		
42	764				
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					

水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00					
	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	2022//
1	1801	1783	131	33	
2	1518	103	1801	1783	
3	579	867	1518	103	
4	1717	68	579	867	
5	1258	726	1717	68	
6	1164	143	1258	726	
7	144	1742	1164	143	
8	1107	1731	144	1742	
9	989	85	1107	1731	
10	1476	186	989	85	
11	33	293	1476	186	
12	1783	131	33	293	
13	103	1801	1783	131	
14	867	1518	103	1801	
15	68	579	68	1518	
16	726	1717	726	579	
17	143	1258	143	1717	
18	1742	1164	1742	1258	
19	1731	144	1731	1164	
20	85	1107	85	144	
21	186	989	186	1107	
22	293	1476	293	989	
23	131	33		1476	
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 フラダンス 10:00

	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	2022//
1	297	579	117	37	
2	726	485	1113	1682	
3	764	37	89	449	
4	1113	1682	1347	1182	
5	89	449	108	1740	
6	1347	1182	397	186	
7	108	1740	298	297	
8	397	186	1649	726	
9	298	297	1791	764	
10	1649	726	579	117	
11	1791	764	485	1113	
12	117	1113	37	89	
13	485	89	1682	1347	
14	37	1347	449	108	
15	1682	108	1182	397	
16	449	397	1740	298	
17	1182	298	186	1791	
18	1740	1649	297	579	
19	186	1791	726	485	
20			764		
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 らくらくポール 11:25					
	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	2022//
1	397	579	262	1684	
2	108	37	1740	646	
3	1182	485	1271	579	
4	89	210	397	37	
5	1649	1717	108	485	
6	1347	195	1182	210	
7	39	1518	89	1717	
8	297	298	1649	195	
9	117	1113	1347	298	
10	1684	186	297	1113	
11	646	1682	117	186	
12	37	262	1684	1682	
13	485	1740	646	262	
14	210	1271	579	1740	
15	1717	397	37	1271	
16	195	108	485	397	
17	1518	1182	210	108	
18	298	89	1717	1182	
19	1113	1347	195	89	
20	186	297	1518	1347	
21	1682	1684	298	297	
22	262	646	1113	117	
23	1740		186		
24	1271		1682		
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 αボール 13:30

	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	2022//
1	39	1408	39	1408	
2	1518	1660	1518	1660	
3	85	1713	85	1713	
4	1704	131	1704	131	
5	726	108	726	108	
6	143	1815	143	1815	
7	1682	764	1682	764	
8	210	186	210	186	
9	989	1399	989	1399	
10	646	144	646	144	
11	1717	1107	1717	1107	
12	1408	39	1660	85	
13	1660	1518	1713	1704	
14	1713	85	131	726	
15	131	726	108	143	
16	108	143	1815	1682	
17	1815	1682	764	210	
18	764	210	186	989	
19	186	989	1399	646	
20	1399	646	144	1717	
21	144	1717	1107		
22	1107				
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	2022//
1	351	1408	1806	1476	
2	1806	210	1641	1408	
3	1641	1742	989	1107	
4	989	1107	85	764	
5	85	764	48	1713	
6	48	1713	1815	1783	
7	1815	1783	186	131	
8	186	131	68	143	
9	68	143	1660	867	
10	1476	867	210	351	
11	1660	351	1742	1806	
12	1408	1641	1107	1641	
13	210	989	764	989	
14	1742	85	1713	85	
15	1107	48	1783	48	
16	764	1815	131	1815	
17	1713	186	143	186	
18	1783	68	867	68	
19	131	1660	351	1660	
20	143			210	
21	867			1742	
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 シェイプUPボディ / ヨガ 19:00

	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	2022//
1	1408	1773	551	1808	
2	1422	522	1407	551	
3	385	608	931	1407	
4	1801	1408	1773	931	
5	851	1422	522	1773	
6	1816	385	608	522	
7	1808	1801	1408	608	
8	1399	851	385	1408	
9	551	1816	1801	385	
10	1407	1808	851	1801	
11	931	1399	1816	851	
12	1773	551	1808	1816	
13	522	1407			
14	608	931			
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

	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	2022//
1	1518	1740	780	39	
2	1704	117	1682	646	
3	1731	1348	1518	1740	
4	39	1273	1704	117	
5	144	1399	1731	1348	
6	1347	1182	144	1273	
7	262	298	1347	1399	
8	397	89	262	1182	
9	1791	108	397	298	
10	297	811	1791	89	
11	646	449	297	108	
12	117	780	646	811	
13	1348	1682	117	449	
14	1273	1518	1348	780	
15	1399	1704	1273	1682	
16	1182	1731	1399	1704	
17	298	39	1182	1731	
18	89	144	298	144	
19	108	1347	89	1347	
20	811	262	108	262	
21	449	397	811	397	
22	780	1791	449	1791	
23	1682	297		297	
24		646			
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ZUMBAゴールド 13:00

	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	2022//
1	726	1660	1806	1408	
2	1713	1731	68	1660	
3	186	89	85	1731	
4	851	1682	726	89	
5	143	1107	1713	1682	
6	989	1476	143	1107	
7	131	1717	989	1476	
8	1641	867	131	1717	
9	1742	210	1641	867	
10	1777	108	1742	210	
11	1408	144	1777	108	
12	1660	68	1408	144	
13	1731	85	1660	68	
14	89	726	1731	85	
15	1682	1713	89	726	
16	1107	143	1682	1713	
17	1476	989	1107	143	
18	1717	131	1476	989	
19	1806	1641	1717	131	
20	867	1742	867	1641	
21	210	1777	210	1742	
22	108	1408	108	1777	
23	144		144		
24	68				
25	85				
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ♥ ヨガ 14:00

	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	2022//
1	1742	989	103	131	
2	1518	1476	1258	989	
3	851	577	293	1476	
4	68	48	1742	577	
5	1777	1731	1518	48	
6	1713	1164	68	1731	
7	1107	1660	1777	1164	
8	186	210	1713	1660	
9	726	1408	1107	210	
10	89	143	726	1408	
11	131	85	89	143	
12	989	1258	131	85	
13	1476	293	989	1258	
14	577	1742	1476	293	
15	48	1518	577	1742	
16	1731	68	48	68	
17	1164	1777	1731	1777	
18	1660	1713	1164	1713	
19	210	1107	1660	1107	
20	1408	726	210	726	
21	103	89	1408	89	
22	143	131	143		
23	85		85		
24	1258				
25	293				
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 らくらくポール 15:30

	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	2022//
1	579	39	103	706	
2	1476	706	1641	131	
3	1641	131	1258	663	
4	1258	663	1112	351	
5	1112	351	1113	68	
6	1113	68	48	1107	
7	48	1107	89	577	
8	89	577	726	210	
9	726	210	293	579	
10	293	579	1643	1476	
11	1643	1476	39	1641	
12	706	1641	706	1258	
13	131	1258	131	1112	
14	103	1112	663	1113	
15	663	1113	351	48	
16	351	48	68	89	
17	68	89	1107	726	
18	1107	726	577	293	
19	577	293	210	1643	
20	210	1643	579		
21			1476		
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

土曜日 ♥ ヨガ 10:00

	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日
1	117	1704	449	1815	397
2	1748	37	1717	1682	1182
3	298	579	1399	769	1347
4	39	108	1550	811	867
5	1682	646	144	1273	1783
6	410	1271	780	1704	262
7	769	1182	117	37	449
8	811	1347	1748	579	1717
9	1273	867	298	108	1399
10	397	1783	39	646	1550
11	1671	262	410	1271	144
12	37	449	769	1182	780
13	579	1717	811	1347	117
14	108	1399	1273	867	1748
15	646	1550	397	1783	298
16	1271	144	37	262	39
17	1182	780	579	449	410
18	1347	117	108	1717	1682
19	867	1748	646	1399	769
20	1783	298	1271	1550	811
21	262	39	1182	144	1273
22	449	1682	1347	780	1704
23	1717	410	867	117	37
24	1399	769	1783	1748	579
25	1550	811	262	298	108
26	144	1273		39	646
27	780	397		410	1271
28		1671			
29					
30					

土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日
1	1808	769	1816	1408	851
2	851	1407	372	522	931
3	385	1808	769	1816	1408
4	1801	851	1407	372	522
5	551	385	1808	769	1816
6	608	1801	851	1407	372
7	931	551	385	1808	769
8	1408	608	1801	385	1407
9	522	931	551	1801	1808
10	1816	1408	608	551	385
11	372	522	931	608	1801
12	769	1816	1408	931	551
13	1407	372	522		608
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

	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日
1	1814	1107	351	1806	103
2	1671	131	1641	48	68
3	1518	1476	89	262	726
4	1113	210	1814	1107	351
5	579	1783	1671	131	1641
6	195	706	1518	1476	89
7	1112	1717	1113	210	1814
8	1815	663	579	1783	1671
9	1806	103	195	706	1113
10	48	68	1112	1717	579
11	262	726	1815	663	195
12	1107	351	1806	103	1112
13	131	1641	48	68	1815
14	1476	89	262	726	48
15	210	1814	1107	351	262
16	1783	1671	131	1641	1107
17	706	1518	1476	89	131
18	1717	579	210	1814	1476
19	663	195	1783	1671	210
20	103	1815	706	1518	1783
21	68	1806	1717	1113	706
22	726	48	663	579	1717
23	351	262	103	195	663
24	1641		68	1112	
25	89		726	1815	
26					
27					
28					
29					
30					

日曜日 ZUMBA 19:00

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