

月曜日 ♠ 関節痛対策 10:00					
	1月16日	1月23日	1月30日	2022//	2022//
1	108	1182	1550		
2	39	22	298		
3	1183	1649	1182		
4	1031	108	22		
5	646	1183	108		
6	117	1031	39		
7	48	646	1183		
8	449	117	646		
9	410	48	117		
10	1348	449	48		
11	1682	410	449		
12	811	1348	410		
13	262	1682	1348		
14	1713	811	1682		
15	1660	262	811		
16	1271	1713	262		
17	1399	1660	1713		
18	1408	1271	1660		
19	1550	1399	1271		
20	298	1408	1399		
21	1182	1550	1408		
22	22	298			
23	1649				
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

月曜日 らくらくポール 13:30

	1月16日	1月23日	1月30日	2022//	2022//
1	1112	143	989		
2	1164	1112	143		
3	85	1164	1112		
4	262	85	1164		
5	1742	262	85		
6	210	1742	262		
7	1731	210	1742		
8	108	1731	210		
9	1476	108	1731		
10	646	1476	108		
11	293	646	1476		
12	577	293	646		
13	48	577	293		
14	1113	48	577		
15	726	1113	48		
16	195	726	1113		
17	1107	195	726		
18	989	579	195		
19	143	1107	579		
20		989	1107		
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 バランスボール 10:00

	1月11日	1月18日	1月25日	2022//	2022//
1	298	210	186		
2	449	298	210		
3	22	449	298		
4	1113	22	1408		
5	1660	1113	449		
6	262	1660	22		
7	410	262	1113		
8	646	410	1660		
9	1399	646	262		
10	1182	1399	410		
11	1836	1182	646		
12	108	1836	1399		
13	1713	1347	1182		
14	811	108	1836		
15	1815	1713	1347		
16	117	811	108		
17	1408	1815	1713		
18	1348	117	811		
19	780	1348	1815		
20	186	780	117		
21	210	186	1348		
22			780		
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00

	1月11日	1月18日	1月25日	2022//	2022//
1	646	186	646		
2	1713	1815	1713		
3	1112	1182	1112		
4	1777	1348	1777		
5	108	867	108		
6	493	89	493		
7	410	131	410		
8	1399	1731	1399		
9	1836	1684	1836		
10	764	695	764		
11	579	117	579		
12	298	21	1347		
13	297	85	298		
14	1660	210	297		
15	780	1682	1660		
16	1550	1031	780		
17	1271	1518	1550		
18	22	262	1271		
19	1113	1183	22		
20	39	989	1113		
21	186	646	39		
22	1815	1713	186		
23	1182	1112	1815		
24	1348	108	1182		
25	867	493	1348		
26	89	410	867		
27	131	1399	89		
28	1731	1836	131		
29	1684	764	1731		
30	695	579	1684		

31	117	1347	695		
32	21	298	117		
33	85	297	21		
34	210	1660	85		
35	1682	780	210		
36	1031	1550	1682		
37	1408	1271	1031		
38	1518	22	1408		
39	262	1113	1518		
40	1183	39	262		
41	989		1183		
42			989		
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					

水曜日 ♣ 関節痛対策 14:00

	1月11日	1月18日	1月25日	2022//	2022//
1	1742	1164	144		
2	186	1258	143		
3	1476	1742	1164		
4	1783	186	1258		
5	33	1476	1742		
6	579	1783	186		
7	1641	33	1476		
8	726	579	1783		
9	68	1641	33		
10	989	726	579		
11	1836	68	1641		
12	210	989	726		
13	1815	1836	68		
14	131	210	989		
15	1107	1815	1836		
16	293	131	210		
17	85	1107	1815		
18	1518	293	131		
19	144	85	1107		
20	143	1518	293		
21	1164	144	85		
22	1258	143	1518		
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 フラダンス 10:00					
	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2022//
1	108	695	1182	89	
2	449	108	695	1182	
3	186	449	108	695	
4	485	186	449	108	
5	298	485	186	449	
6	297	298	485	186	
7	1777	297	298	579	
8	1347	1777	297	485	
9	1649	1347	1777	298	
10	1682	1649	117	297	
11	1113	1682	1347	1777	
12	117	1113	1649	117	
13	89	579	1682	1347	
14	1182	89	1113	1682	
15	695	1182	89	1113	
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 11:30

	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2022//
1	1031	297	298	210	
2	108	1031	297	298	
3	1271	108	1031	297	
4	485	1271	108	1031	
5	89	485	1271	108	
6	186	89	1649	1271	
7	1684	186	117	117	
8	1113	1684	485	485	
9	493	1113	89	89	
10	1182	493	186	186	
11	695	1182	1684	1684	
12	646	695	1113	1113	
13	262	646	493	493	
14	1682	262	1182	1182	
15	195	1682	695	695	
16	1649	579	646	646	
17	117	195	262	39	
18	210	210	1682	262	
19	298	298	195	1682	
20	39		210	579	
21	297			195	
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 α ボール 13:30					
	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2022//
1	646	1660	726	1713	
2	22	68	1660	726	
3	85	646	68	1660	
4	210	22	646	68	
5	1399	85	22	646	
6	989	210	85	22	
7	131	1399	210	85	
8	1408	989	1399	210	
9	186	131	1476	1399	
10	39	1408	989	1476	
11	108	186	131	989	
12	764	39	1408	131	
13	143	108	186	1408	
14	1713	764	39	186	
15	726	143	108	108	
16	1660	1713	764	764	
17		726	143	143	
18			1713		
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2022//
1	1660	1783	867	989	
2	1641	1660	1783	867	
3	210	1641	1660	1783	
4	131	210	1641	1660	
5	85	131	210	1641	
6	1713	85	131	210	
7	764	1713	85	131	
8	351	764	1713	85	
9	22	351	764	1713	
10	1107	22	351	764	
11	48	1107	22	351	
12	1742	48	1107	22	
13	1408	68	48	1107	
14	186	1742	68	48	
15	1846	1408	1742	68	
16	143	186	1408	1742	
17	989	1846	186	1408	
18	867	143	1846	186	
19	1783	989	143	1846	
20		867	989	143	
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

ヨカ" ヨカ" シェイプ° シェイプ°

木曜日 ヨガ/シェイプUPボディ 19:00

	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2022//
1	1399	1773	1407	851	
2	1801	1399	1773	1407	
3	1422	1801	1801	1773	
4	551	1422	551	1801	
5	769	551	608	551	
6	608	769	522	608	
7	522	608	931	522	
8	931	522	1808	931	
9	1808	931	1408	1808	
10	1408	1808	1816	1408	
11	1816	1408	851	1816	
12	1407	1816			
13	1773	851			
14		1407			
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

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

金曜日 ZUMBAゴールド 13:00

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

金曜日 ♥ ヨガ 14:00

	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2022//
1	1731	85	68	1164	
2	1476	143	1742	89	
3	186	726	1107	210	
4	695	1408	131	1660	
5	1258	1731	85	1641	
6	989	1476	1777	68	
7	48	695	143	1742	
8	577	1258	726	1107	
9	1518	989	1408	131	
10	1713	48	1731	85	
11	293	577	1476	1777	
12	1164	1518	186	143	
13	89	1713	695	726	
14	210	293	1258	1408	
15	1660	1836	989	1731	
16	1641	1164	48	1476	
17	68	89	577	695	
18	1742	210	1518	989	
19	1107	1660	1713	48	
20	131	1641	293	577	
21	85	68	1164	1518	
22	143	1742	89	1713	
23	726	1107	210	293	
24	1408	131	1660	1836	
25			1641		
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 らくらくポール 15:30

	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2022//
1	210	1408	1112	706	
2	663	210	1408	1112	
3	1518	663	210	1408	
4	1258	1518	663	210	
5	293	1258	1518	663	
6	1641	293	1258	1518	
7	579	1641	293	1641	
8	1795	579	1641	579	
9	1643	1795	579	1795	
10	351	1643	1795	1643	
11	89	351	1643	351	
12	1107	89	351	89	
13	1113	1107	89	1107	
14	706	1113	1107	1113	
15	1112	706	1113		
16	1408	1112	706		
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

土曜日 ♥ ヨガ 10:00

	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2022//
1	1783	22	298	811	
2	1271	108	144	1748	
3	1347	1815	780	39	
4	579	769	1399	1182	
5	262	1783	117	298	
6	21	1271	22	144	
7	1183	1347	108	780	
8	410	579	769	1399	
9	646	262	1783	117	
10	867	21	1271	22	
11	449	1183	1347	108	
12	811	410	579	769	
13	1748	646	262	1783	
14	39	867	21	1271	
15	1182	449	1183	1347	
16	298	1550	410	579	
17	144	811	646	262	
18	780	1748	867	21	
19	1399	39	449	1183	
20	117	1182	1550	410	
21	22	298	811	646	
22	108	144	1748	867	
23	1815	780	39	449	
24	769	1399	1182	1550	
25		117			
26					
27					
28					
29					
30					

土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2022//
1	551	1407	1808	1801	
2	372	1836	1407	1808	
3	608	551	551	1836	
4	931	372	372	1407	
5	522	608	608	551	
6	851	931	931	372	
7	1408	522	522	608	
8	1816	851	851	931	
9	1801	1408	1408	522	
10	1808	1816	1816	851	
11	1407	1801	1801	1408	
12		1808		1816	
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

	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2022//
1	262	579	1671	89	
2	1107	262	579	1671	
3	663	1107	262	579	
4	1795	663	1107	262	
5	1641	1795	663	1107	
6	210	1641	1795	663	
7	1836	210	1641	1795	
8	1476	1836	210	1641	
9	48	1476	1836	210	
10	351	48	1476	1836	
11	706	351	48	1476	
12	726	706	351	48	
13	1112	726	706	351	
14	68	1112	726	706	
15	131	68	1112	726	
16	1113	131	68	1112	
17	89	1113	131	68	
18	1671	89	1113	1815	
19	579	1671	89	131	
20				1113	
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

日曜日 ZUMBA 19:00

	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2022//
1	1777	1641	1713	1399	
2	608	1777	1641	1713	
3	764	608	1777	1641	
4	372	764	608	1777	
5	522	372	764	608	
6	851	522	372	764	
7	931	851	522	372	
8	1407	931	931	522	
9	1408	1407	1407	931	
10	1808	1408	1408	1407	
11	1278	1808	1808	1408	
12	1801	1278	1278	1808	
13	1625	1801	1801	1278	
14	818	1625	1625	1801	
15	1773	818	818	1625	
16	1748	1773	1773	818	
17	1816	1748	1748	851	
18	1399	1816	1816	1773	
19	1713	1399	1399	1816	
20	1641	1713			
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					