

月曜日 ♠ 関節痛対策 11:00

	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日	2022//
1	1348	262	39	22	
2	1031	1271	1348	262	
3	1408	1399	1031	1271	
4	48	1682	1408	1399	
5	1713	1649	48	1682	
6	1742	449	1713	1649	
7	117	1660	1742	449	
8	646	410	117	1660	
9	811	1550	646	410	
10	1182	298	811	1550	
11	22	108	1182	298	
12	262	1348	22	108	
13	1271	1031	262	39	
14	1399	1408	1271	1348	
15	1682	48	1399	1031	
16	1649	1713	1682	1408	
17	449	1742	1649	48	
18	1660	646	449	1713	
19	410	811	1660	1742	
20	1550	1182	410	117	
21	298	22	1550	646	
22	108		108	811	
23				1182	
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

月曜日 らくらくポール 13:10					
	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日	2022//
1	143	1717	143	1113	
2	1731	1113	1731	108	
3	1107	108	1107	1408	
4	1660	1408	1660	144	
5	579	144	579	1112	
6	646	1112	646	726	
7	293	726	293	195	
8	577	195	577	262	
9	85	262	85	989	
10	48	989	48	1164	
11	210	1164	210	143	
12	1113	143	1113	1731	
13	108	1731	108	1107	
14	1408	1107	1408	1660	
15	144	1660	144	579	
16	1112	579	1112	646	
17	726	646	726	293	
18	195	293	195	577	
19	262	577	262	85	
20	989	85	989	48	
21	1164	48	1164	210	
22		210			
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 バランスボール 10:00

	12月7日	12月14日	12月21日	2022//	2022//
1	117	989	298		
2	1815	1399	1815		
3	780	646	1408		
4	1408	410	811		
5	811	1182	1713		
6	1713	22	1072		
7	1072	449	186		
8	186	1660	210		
9	210	262	1348		
10	1348	117	108		
11	108	780	989		
12	989	1408	1399		
13	1399	811	646		
14	646	1713	410		
15	298	186	1182		
16	410	210	22		
17	1182	1348	449		
18	22	108	1660		
19	449		262		
20	1660		117		
21	262		780		
22					
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

	12月7日	12月14日	12月21日	2022//	2022//
1	298	1408	1072		
2	297	1660	867		
3	1731	780	1254		
4	1550	1113	39		
5	1518	1348	22		
6	1271	989	131		
7	1031	811	1815		
8	89	262	85		
9	210	695	117		
10	1682	1183	1684		
11	186	21	1182		
12	1408	39	1112		
13	1660	22	1399		
14	780	131	410		
15	1072	85	493		
16	867	117	646		
17	1113	1684	1713		
18	1348	1717	108		
19	989	1182	579		
20	811	1112	298		
21	262	1399	297		
22	1254	410	1731		
23	695	493	1550		
24	1183	646	1518		
25	21	1713	1271		
26	39	108	1031		
27	22	579	89		
28	131	297	210		
29	1815	1731	1682		
30	85	1550	186		

31	117	1518	1408		
32	1684	1271	1660		
33	1717	1031	780		
34	1182	89	1113		
35	1112	210	1348		
36	1399	1682	989		
37	410	186	811		
38	493		262		
39	646		695		
40	1713		1183		
41	108		21		
42	579				
43					
44					
45					

水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00

	12月7日	12月14日	12月21日	2022//	2022//
1	143	1258	1518		
2	1164	85	1254		
3	1518	726	1815		
4	1254	1717	293		
5	1815	1742	1107		
6	293	989	131		
7	1107	68	144		
8	131	186	1801		
9	144	33	210		
10	1801	143	1258		
11	210	1164	85		
12	1258	1518	726		
13	85	1815	1742		
14	726	293	989		
15	1717	1107	68		
16	1742	131	186		
17	989	144	33		
18	68	1801	143		
19	186	210	1164		
20	33				
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 フラダンス 10:00					
	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日	2022//
1	1649	298	449	579	
2	1072	1649	297	298	
3	89	1072	1649	1682	
4	695	89	1072	449	
5	1182	695	89	297	
6	1113	1182	695	1072	
7	117	1113	1182	89	
8	108	117	1113	695	
9	186	108	117	1182	
10	1682	186	108	1113	
11	297	1682	186	117	
12	449	297	1682	108	
13				186	
14					
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

	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日	2022//
1	297	298	1684	579	
2	1684	195	1649	39	
3	1649	262	695	298	
4	695	1271	1113	1271	
5	1113	108	131	108	
6	39	89	646	89	
7	131	117	1182	117	
8	646	186	1031	186	
9	1182	1682	210	1682	
10	1031	493	195	493	
11	210	297	262	297	
12	195	1684	1271	1684	
13	262	695	108	695	
14	1271	1113	89	1113	
15	108	131	117	131	
16	89	646	186	646	
17	117	1182	1682	1182	
18	186	1031	493	1031	
19	1682	210	297	210	
20	493			195	
21				262	
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 α ボール 13:30

	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日	2022//
1	144	39	68	131	
2	68	1713	1348	1399	
3	1348	131	1660	646	
4	1660	1717	989	143	
5	989	1399	210	726	
6	210	646	85	108	
7	1815	143	577	186	
8	85	726	1408	144	
9	577	108	22	68	
10	1408	186	39	1348	
11	22	144	1713	1660	
12	131	68	131	989	
13	1717	1348	1717	210	
14	1399	1660	1399	85	
15	646	989	646	1408	
16	143	210	143	22	
17	726	85	726	1713	
18	108	1408	108		
19	186	22	186		
20			144		
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

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

木曜日 シェイプUPボディ/ヨガ 19:00

	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日	2022//
1	1815	1422	1801	1801	
2	1422	1773	1773	1773	
3	1773	1399	1408	1408	
4	1399	769	385	385	
5	769	1408	1407	1407	
6	1408	385	851	851	
7	385	1407	1808	1808	
8	1407	851	1816	1816	
9	851	1808			
10	1808	1816			
11	1816				
12					
13					
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

	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	2022//
1	262	1518	1072	39	
2	108	646	297	89	
3	1183	1731	780	1399	
4	1072	89	1182	117	
5	297	1399	449	21	
6	780	117	1348	298	
7	1182	21	144	262	
8	449	298	1682	108	
9	1348	262	1518	1183	
10	144	108	646	1072	
11	1682	1183	1731	297	
12	1518	1072	89	780	
13	646	297	1399	1182	
14	1731	780	117	1348	
15	89	1182	21	144	
16	1399	449	298	1682	
17	117	1348	262	1518	
18	21	144	108	646	
19		1682	1183		
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ZUMBAゴールド 13:00

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

金曜日 ♥ ヨガ 14:00

	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	2022//
1	1258	989	1518	989	
2	1806	1107	1258	1107	
3	186	89	1806	89	
4	48	1731	48	68	
5	1641	68	1641	131	
6	1164	131	1164	210	
7	726	210	726	143	
8	85	143	85	577	
9	1408	577	1408	1660	
10	1742	1660	1742	1713	
11	293	1713	293	1518	
12	989	1518	989	1258	
13	1107	1258	1107	1806	
14	89	1806	89	48	
15	1731	186	1731	1641	
16	68	48	68	1164	
17	131	1641	131	726	
18	210	1164	210	85	
19	143	726	143	1408	
20	577	85	577	1742	
21	1660	1408	1660	293	
22	1713	1742	1713		
23	1518	293			
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 らくらくポール 15:30

	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	2022//
1	1408	210	89	1641	
2	131	579	706	663	
3	68	1258	1112	1795	
4	1113	351	1107	1408	
5	89	1641	1643	131	
6	706	663	1806	68	
7	1112	1795	726	1113	
8	1107	1408	210	89	
9	1643	131	579	706	
10	1806	68	1258	1112	
11	726	1113	351	1107	
12	210	89	1641	1643	
13	579	706	663	1806	
14	1258	1112	1795	726	
15	351	1107	1408	210	
16	1641	1643	131	579	
17	663	1806	68	1258	
18	1795	726	1113	351	
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

土曜日 ♥ ヨガ 10:00

	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	2022//
1	1072	298	21	1671	
2	1399	811	1183	1182	
3	144	867	1783	1748	
4	646	108	1717	39	
5	769	449	1072	1815	
6	117	22	1399	298	
7	780	1271	144	811	
8	1182	1550	646	867	
9	1748	579	769	108	
10	39	410	117	449	
11	1815	262	780	22	
12	298	21	1182	1271	
13	811	1671	1748	1550	
14	867	1183	39	579	
15	108	1783	1815	410	
16	449	1717	298	262	
17	22	1072	811	21	
18	1271	1399	867	1183	
19	1550	144	108	1783	
20	579	646	449	1717	
21	410	769	22	1072	
22	262	117	1271	1399	
23	21	780	1550	144	
24	1183	1182	579	646	
25	1783	1748	410	769	
26	1717	39	262	117	
27		1815		780	
28					
29					
30					

土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	2022//
1	1816	1816	1816	1816	
2	1808	1808	1808	1808	
3	1407	1407	1407	1407	
4	385	385	385	385	
5	1408	1408	1408	1408	
6	1801	1801	1801	1801	
7					
8					
9					
10					
11					
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					
	12月4日	12月11日	12月18日	12月25日	2022//
1	1804	351	1783	351	
2	1113	1795	1113	1795	
3	1806	1107	1806	1107	
4	210	262	210	262	
5	1112	89	1112	89	
6	706	726	706	726	
7	293	68	293	68	
8	579	131	579	131	
9	1671	48	1671	48	
10	663	1641	663	1641	
11	1660	1804	1660	1804	
12	351	1113	351	1783	
13	1795	210	1795	1113	
14	1107	1112	1107	1806	
15	262	706	262	210	
16	89	293	89	1112	
17	1783	579	726	706	
18	726	1671	68	293	
19	68	663	131	579	
20	131	1660	48	1671	
21	48		1641	663	
22	1641		1804	1660	
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

日曜日 ZUMBA 19:00

	12月4日	12月11日	12月18日	12月25日	2022//
1	1748	1399	851	1808	
2	1816	385	1625	1641	
3	1407	1713	1408	818	
4	1278	1748	1801	1773	
5	1808	1816	1399	851	
6	1641	1407	385	1625	
7	818	1278	1713	1408	
8	1773	1808	1748	1801	
9	1625	1641	1816	1399	
10	1408	818	1407	385	
11	1801	1773	1278	1713	
12	1399	1625	1808	1748	
13	385	1408	1641	1816	
14	1713	1801	818	1407	
15			1773	1278	
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					