

月曜日 ♠ 関節痛対策 10:00

	3月6日	3月13日	3月20日	3月27日	2022//
1	108	1649	39	1649	
2	449	108	579	117	
3	1408	449	108	108	
4	410	1408	449	449	
5	1031	410	1408	1408	
6	1348	1031	410	410	
7	210	1348	1031	1031	
8	48	210	1348	1348	
9	1271	48	210	210	
10	1399	1271	48	48	
11	646	1399	1271	1271	
12	1815	646	1399	1399	
13	811	811	646	646	
14	1682	1682	811	811	
15	1550	1550	1682	1682	
16	579	117	1550	1550	
17	117	22	22	22	
18	22	1713	1713	1713	
19	1713	1182	1182	1182	
20	1182				
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

月曜日 らくらくポール 13:30

	3月6日	3月13日	3月20日	3月27日	2022//
1	989	1717	579	579	
2	85	989	1717	1717	
3	39	85	989	989	
4	108	39	85	85	
5	210	108	108	108	
6	143	210	210	210	
7	1742	143	143	143	
8	1164	1742	1742	1742	
9	1731	1164	1164	1164	
10	577	1731	1731	1731	
11	48	577	577	577	
12	293	48	48	48	
13	131	293	293	293	
14	726	131	131	131	
15	1476	726	726	726	
16	195	1476	1476	1476	
17	1113	195	195	195	
18	646	1113	1113	1113	
19	1112	646	646	646	
20	579	1112	1112	1112	
21	1717	579			
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 バランスボール 10:00

	3月1日	3月8日	3月15日	3月29日	2023//
1	1408	1408	1347	1815	
2	117	117	1408	1347	
3	1182	1182	117	1408	
4	646	646	1182	117	
5	108	108	646	1182	
6	1399	1399	108	646	
7	410	410	1399	108	
8	449	449	410	1399	
9	1347	1713	449	410	
10	1713	186	1713	449	
11	186	22	186	1713	
12	22	210	22	186	
13	210	989	210	22	
14	1815	811	989	210	
15	989	780	811	989	
16	811		780	811	
17	780			780	
18					
19					
20					
21					
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**

	<b>3月1日</b>	<b>3月8日</b>	<b>3月15日</b>	<b>3月29日</b>	<b>2023//</b>
<b>1</b>	<b>1347</b>	<b>1408</b>	<b>39</b>	<b>1815</b>	
<b>2</b>	<b>1864</b>	<b>646</b>	<b>1347</b>	<b>1742</b>	
<b>3</b>	<b>108</b>	<b>297</b>	<b>1731</b>	<b>1682</b>	
<b>4</b>	<b>1182</b>	<b>1867</b>	<b>1713</b>	<b>493</b>	
<b>5</b>	<b>1731</b>	<b>1742</b>	<b>117</b>	<b>1399</b>	
<b>6</b>	<b>1713</b>	<b>1682</b>	<b>131</b>	<b>22</b>	
<b>7</b>	<b>117</b>	<b>493</b>	<b>410</b>	<b>1348</b>	
<b>8</b>	<b>131</b>	<b>1399</b>	<b>780</b>	<b>1717</b>	
<b>9</b>	<b>410</b>	<b>22</b>	<b>397</b>	<b>210</b>	
<b>10</b>	<b>780</b>	<b>1348</b>	<b>1271</b>	<b>1518</b>	
<b>11</b>	<b>397</b>	<b>1717</b>	<b>186</b>	<b>85</b>	
<b>12</b>	<b>1271</b>	<b>210</b>	<b>1684</b>	<b>811</b>	
<b>13</b>	<b>186</b>	<b>1518</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	
<b>14</b>	<b>1684</b>	<b>85</b>	<b>989</b>	<b>1112</b>	
<b>15</b>	<b>21</b>	<b>811</b>	<b>1550</b>	<b>1864</b>	
<b>16</b>	<b>989</b>	<b>89</b>	<b>695</b>	<b>108</b>	
<b>17</b>	<b>1550</b>	<b>1112</b>	<b>579</b>	<b>1182</b>	
<b>18</b>	<b>695</b>	<b>1864</b>	<b>1113</b>	<b>1347</b>	
<b>19</b>	<b>579</b>	<b>108</b>	<b>1408</b>	<b>1731</b>	
<b>20</b>	<b>1113</b>	<b>1182</b>	<b>646</b>	<b>1713</b>	
<b>21</b>	<b>1408</b>	<b>1731</b>	<b>297</b>	<b>117</b>	
<b>22</b>	<b>39</b>	<b>1713</b>	<b>1867</b>	<b>131</b>	
<b>23</b>	<b>646</b>	<b>117</b>	<b>1742</b>	<b>410</b>	
<b>24</b>	<b>297</b>	<b>131</b>	<b>1682</b>	<b>780</b>	
<b>25</b>	<b>1867</b>	<b>410</b>	<b>493</b>	<b>397</b>	
<b>26</b>	<b>1742</b>	<b>780</b>	<b>1399</b>	<b>1271</b>	
<b>27</b>	<b>1682</b>	<b>397</b>	<b>22</b>	<b>186</b>	
<b>28</b>	<b>493</b>	<b>1271</b>	<b>1348</b>	<b>1684</b>	
<b>29</b>	<b>1399</b>	<b>186</b>	<b>1717</b>	<b>21</b>	
<b>30</b>	<b>22</b>	<b>1684</b>	<b>210</b>	<b>989</b>	

<b>31</b>	<b>1348</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>1550</b>	
<b>32</b>	<b>1717</b>	<b>989</b>	<b>811</b>	<b>695</b>	
<b>33</b>	<b>210</b>	<b>695</b>	<b>89</b>	<b>579</b>	
<b>34</b>	<b>1518</b>	<b>579</b>	<b>1112</b>	<b>1113</b>	
<b>35</b>	<b>1815</b>	<b>1113</b>	<b>1864</b>	<b>1408</b>	
<b>36</b>	<b>85</b>		<b>108</b>	<b>646</b>	
<b>37</b>	<b>811</b>		<b>1182</b>		
<b>38</b>	<b>89</b>				
<b>39</b>	<b>1112</b>				
<b>40</b>					
<b>41</b>					
<b>42</b>					
<b>43</b>					
<b>44</b>					
<b>45</b>					
<b>46</b>					
<b>47</b>					
<b>48</b>					
<b>49</b>					
<b>50</b>					

<b>水曜日 ♠ 関節痛対策 14:00</b>					
	<b>3月1日</b>	<b>3月8日</b>	<b>3月15日</b>	<b>3月29日</b>	<b>2023//</b>
<b>1</b>	<b>144</b>	<b>1806</b>	<b>144</b>	<b>1518</b>	
<b>2</b>	<b>131</b>	<b>144</b>	<b>131</b>	<b>144</b>	
<b>3</b>	<b>1476</b>	<b>131</b>	<b>1476</b>	<b>131</b>	
<b>4</b>	<b>726</b>	<b>1476</b>	<b>726</b>	<b>1476</b>	
<b>5</b>	<b>33</b>	<b>726</b>	<b>33</b>	<b>726</b>	
<b>6</b>	<b>85</b>	<b>33</b>	<b>85</b>	<b>33</b>	
<b>7</b>	<b>989</b>	<b>85</b>	<b>989</b>	<b>85</b>	
<b>8</b>	<b>1641</b>	<b>989</b>	<b>1641</b>	<b>989</b>	
<b>9</b>	<b>1783</b>	<b>1641</b>	<b>1783</b>	<b>1641</b>	
<b>10</b>	<b>293</b>	<b>1783</b>	<b>293</b>	<b>1783</b>	
<b>11</b>	<b>186</b>	<b>293</b>	<b>186</b>	<b>293</b>	
<b>12</b>	<b>1742</b>	<b>186</b>	<b>1742</b>	<b>186</b>	
<b>13</b>	<b>143</b>	<b>1742</b>	<b>143</b>	<b>1742</b>	
<b>14</b>	<b>1518</b>	<b>143</b>	<b>1164</b>	<b>143</b>	
<b>15</b>	<b>1164</b>	<b>1518</b>	<b>1717</b>	<b>1164</b>	
<b>16</b>	<b>1717</b>	<b>1164</b>		<b>1717</b>	
<b>17</b>		<b>1717</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 フラダンス 10:00</b>					
	<b>3月2日</b>	<b>3月9日</b>	<b>3月16日</b>	<b>3月23日</b>	<b>3月30日</b>
<b>1</b>	<b>1347</b>	<b>579</b>	<b>579</b>	<b>397</b>	<b>397</b>
<b>2</b>	<b>1649</b>	<b>186</b>	<b>186</b>	<b>579</b>	<b>579</b>
<b>3</b>	<b>397</b>	<b>1347</b>	<b>1347</b>	<b>186</b>	<b>1347</b>
<b>4</b>	<b>1182</b>	<b>1649</b>	<b>1649</b>	<b>1347</b>	<b>1182</b>
<b>5</b>	<b>108</b>	<b>397</b>	<b>1182</b>	<b>1649</b>	<b>108</b>
<b>6</b>	<b>695</b>	<b>1182</b>	<b>108</b>	<b>1182</b>	<b>89</b>
<b>7</b>	<b>89</b>	<b>108</b>	<b>695</b>	<b>108</b>	<b>1113</b>
<b>8</b>	<b>1113</b>	<b>695</b>	<b>89</b>	<b>695</b>	<b>485</b>
<b>9</b>	<b>297</b>	<b>89</b>	<b>1113</b>	<b>89</b>	<b>1682</b>
<b>10</b>	<b>485</b>	<b>1113</b>	<b>297</b>	<b>1113</b>	<b>449</b>
<b>11</b>	<b>1682</b>	<b>297</b>	<b>485</b>	<b>297</b>	<b>117</b>
<b>12</b>	<b>449</b>	<b>485</b>	<b>1682</b>	<b>485</b>	
<b>13</b>	<b>117</b>	<b>1682</b>	<b>449</b>	<b>1682</b>	
<b>14</b>		<b>449</b>	<b>117</b>	<b>449</b>	
<b>15</b>		<b>117</b>		<b>117</b>	
<b>16</b>					
<b>17</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>					

木曜日 らくらくポール 11:30

	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日
1	1031	186	1649	39	39
2	210	39	195	397	397
3	397	579	89	1182	1182
4	117	493	485	1684	1684
5	1649	1031	186	195	195
6	1867	210	579	89	89
7	1682	397	493	485	485
8	1476	117	1031	186	579
9	1113	1867	210	579	493
10	1271	1682	117	493	210
11	108	1476	1867	1031	117
12	131	1113	1682	210	1682
13	646	1271	1476	117	1476
14	695	108	1113	1682	1113
15	297	131	1271	1476	1271
16	1182	646	108	1113	108
17	1684	695	131	1271	131
18	195	297	646	108	646
19	89	1182	695	131	
20	485	1684	297	646	
21	493	195	1182	695	
22		89	1684	297	
23		485			
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					



木曜日  $\alpha$ ボール 13:30

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

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日
1	1806	186	1815	1815	1806
2	210	1806	186	186	210
3	1742	210	1806	1806	1742
4	989	1742	210	210	989
5	22	989	1742	1742	22
6	1641	22	989	989	131
7	131	1641	22	22	1713
8	1713	131	1641	1641	663
9	663	1713	131	131	351
10	351	663	1713	1713	85
11	85	351	663	663	1783
12	1783	85	351	351	143
13	143	1783	85	85	1408
14	1408	143	1783	1783	
15		1408	143	143	
16			1408	1408	
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 ヨガ/シェイプUPボディ 19:00

	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日
1	1399	1399	1815	1863	1863
2	1808	1808	851	851	851
3	1408	1408	1399	1808	1808
4	1816	1816	1808	1408	1408
5	851	1773	1408	1816	1816
6	1773	1801	1816	1773	1773
7	1801		1773	1801	1801
8			1801		
9					
10					
11					
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

	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
1	397	186	1836	186	1731
2	144	449	449	39	39
3	39	397	397	1518	1518
4	1731	144	144	1836	1836
5	1396	39	1731	449	449
6	108	1731	1396	397	397
7	1347	1396	108	144	144
8	1518	108	1347	1396	1396
9	1399	1347	1399	108	108
10	1682	1518	1682	1347	1347
11	297	1399	297	1399	1399
12	1182	1682	1182	1682	1682
13	21	297	21	297	1182
14	117	1182	117	1182	21
15	780	21	780	21	117
16	89	117	89	117	780
17	1348	780	1348	780	89
18	646	89	646	89	1348
19		1348		1348	646
20		646		646	
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ZUMBAゴールド 13:00

	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
1	1806	1396	186	1836	1806
2	1641	1806	1641	1641	1731
3	1682	1641	1682	1682	1641
4	989	1682	989	989	1682
5	1713	989	1713	1713	989
6	144	1713	144	144	1713
7	143	144	143	143	144
8	726	143	726	726	143
9	1864	726	1864	1864	726
10	85	1864	85	85	1864
11	210	85	210	210	85
12	1731	210	1731	108	210
13	108	1731	108	89	108
14	89	108	89	131	89
15	131	89	131	1476	131
16	1476	131	1476	1408	1476
17	1408	1476	1408	1742	1408
18	1742	1408	1742	1717	1742
19	1717	1742	1717		1717
20		1717			
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ♥ ヨガ 14:00

	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
1	186	89	186	1836	1731
2	1864	1641	989	1518	1164
3	1713	1864	89	1742	1518
4	131	1713	1641	989	1742
5	695	131	1864	89	989
6	48	695	1713	1641	89
7	1476	48	131	1864	1641
8	1408	1476	695	1713	1864
9	577	1408	48	131	1713
10	1347	577	1476	695	131
11	143	1347	1408	48	48
12	726	143	577	1476	1476
13	293	726	1347	1408	1408
14	85	293	143	577	577
15	1717	85	726	1347	1347
16	1518	1717	293	143	143
17	1731	1518	85	726	726
18	1164	1731	1717	293	293
19	1742	1164	1731	85	85
20	989	1742	1164	1717	1717
21	89	989	1742	1164	
22	1641				
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 らくらくポール 15:30

	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
1	1713	1713	1713	1713	1713
2	1113	1113	1113	1113	1113
3	195	195	195	195	1717
4	1717	1717	1717	1717	579
5	579	579	579	579	663
6	663	663	663	663	706
7	706	706	706	706	89
8	89	89	89	89	210
9	210	210	210	210	351
10	351	351	351	351	1641
11	1112	1112	1112	1112	
12	1641	1641	1641	1641	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

土曜日 ♥ ヨガ 10:00

	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	2022//
1	1550	39	780	1815	
2	449	1815	108	1783	
3	1777	117	811	1399	
4	1396	1550	39	780	
5	1271	449	117	108	
6	22	1777	1550	811	
7	144	1396	449	39	
8	646	1271	1777	117	
9	21	22	1396	1550	
10	1748	144	1271	449	
11	579	646	22	1777	
12	1182	21	144	1396	
13	410	1748	646	1271	
14	397	579	21	22	
15	1682	1182	1748	144	
16	1783	410	579	646	
17	1399	397	1182	21	
18	780	1682	410	1748	
19	108	1783	397	579	
20	811	1399	1682	1182	
21	117	780	1783	410	
22		108	1399	397	
23		811		1682	
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					



土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	2022//
1	1773	1773	1773	1773	
2	1863	1863	1863	1863	
3	851	851	851	851	
4	1816	1816	1816	1816	
5	1408	1408	1408	1408	
6	1801	1801	1801	1801	
7	1808	1808	1808	1808	
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

	3月5日	3月12日	3月19日	3月26日	2022//
1	210	579	1836	1836	
2	1476	210	1113	1113	
3	1641	1476	1112	1112	
4	663	1641	579	579	
5	1113	663	210	210	
6	48	48	1476	1476	
7	726	726	1641	1641	
8	1112	1717	663	663	
9	1717	351	48	48	
10	351	131	726	726	
11	131	1671	1717	1717	
12	1671	706	351	351	
13	706		131	131	
14			1671	1671	
15			706	706	
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

<b>日曜日 ZUMBA 19:00</b>					
	<b>3月5日</b>	<b>3月12日</b>	<b>3月19日</b>	<b>3月26日</b>	<b>2022//</b>
<b>1</b>	<b>1278</b>	<b>1278</b>	<b>851</b>	<b>1278</b>	
<b>2</b>	<b>1748</b>	<b>1748</b>	<b>1278</b>	<b>1748</b>	
<b>3</b>	<b>1710</b>	<b>1710</b>	<b>1748</b>	<b>1710</b>	
<b>4</b>	<b>1777</b>	<b>1777</b>	<b>1710</b>	<b>1777</b>	
<b>5</b>	<b>1863</b>	<b>1863</b>	<b>1777</b>	<b>1863</b>	
<b>6</b>	<b>1408</b>	<b>1408</b>	<b>1863</b>	<b>1408</b>	
<b>7</b>	<b>1399</b>	<b>1399</b>	<b>1408</b>	<b>1399</b>	
<b>8</b>	<b>1808</b>	<b>1808</b>	<b>1399</b>	<b>1808</b>	
<b>9</b>	<b>1816</b>	<b>1816</b>	<b>1808</b>	<b>1816</b>	
<b>10</b>	<b>1713</b>	<b>1713</b>	<b>1816</b>	<b>1713</b>	
<b>11</b>	<b>1773</b>	<b>1773</b>	<b>1713</b>	<b>1773</b>	
<b>12</b>	<b>1801</b>	<b>1801</b>	<b>1773</b>	<b>1801</b>	
<b>13</b>	<b>1625</b>	<b>1625</b>	<b>1801</b>	<b>1625</b>	
<b>14</b>	<b>1641</b>	<b>1641</b>	<b>1625</b>	<b>1641</b>	
<b>15</b>	<b>818</b>	<b>818</b>	<b>1641</b>	<b>818</b>	
<b>16</b>			<b>818</b>		
<b>17</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>					