

月曜日 ♣ 関節痛対策 11:00					
	9月5日	9月12日	9月26日	2022//	2022//
1	210	39	22		
2	1271	1348	449		
3	1254	397	1182		
4	811	48	1408		
5	1273	21	298		
6	1649	1347	210		
7	646	262	1271		
8	108	1399	1254		
9	410	1660	811		
10	1550	1704	1273		
11	1713	1682	1649		
12	1348	22	646		
13	397	117	108		
14	48	449	410		
15	21	1182	1550		
16	262	1408	1713		
17	1399	298	1348		
18	1660	210	397		
19	1704	1271	48		
20	22	1254	21		
21	117	811	1347		
22	449	1273	262		
23	1182	1649	1399		
24	1408	646	1660		
25	298	108	1704		
26		410	1682		
27		1550			
28		1713			
29					
30					

月曜日 らくらくポール 13:10					
	9月5日	9月12日	9月26日	2022//	2022//
1	1826	1682	89		
2	1112	646	1113		
3	89	1742	1476		
4	1113	1713	1164		
5	1476	85	48		
6	1164	293	989		
7	48	262	210		
8	989	108	143		
9	210	577	726		
10	143	1826	1682		
11	726	1112	646		
12	646	1113	1742		
13	1742	1476	1713		
14	1713	1164	85		
15	85	48	293		
16	293	989	262		
17	262	210	108		
18	108	143	577		
19	577	726	1826		
20			1112		
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

水曜日 バランスボール 10:00

	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	2022//
1	646	867	1273	780	
2	1815	397	89	1182	
3	1713	298	811	262	
4	449	989	410	1399	
5	1347	1408	1348	108	
6	1304	210	1682	867	
7	780	851	646	397	
8	1182	186	1713	298	
9	262	1660	449	989	
10	1399	22	1347	1408	
11	108	117	1304	210	
12	397	89	780	186	
13	298	811	1182	1660	
14	989	410	262	22	
15	1408	1348	1399	117	
16	210	1682	108	89	
17	186	646	397	811	
18	1660	1713	298	410	
19	22	449	989	1348	
20	117	1347	1408	1682	
21	89	1304	210	646	
22	811	780	186	1713	
23	410	1182	1660	449	
24	1348	262	22	1347	
25		1399	117	1304	
26		108			
27					
28					
29					
30					

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00

	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	2022//
1	143	851	108	210	
2	1660	1777	262	1713	
3	493	1791	780	1704	
4	811	1807	1717	989	
5	1684	37	186	1183	
6	1731	1271	1112	646	
7	89	1550	867	131	
8	1254	298	1348	39	
9	397	410	1682	21	
10	85	1347	1182	22	
11	1399	764	1408	1113	
12	1791	108	210	117	
13	1807	262	1713	297	
14	37	780	1704	143	
15	1271	1717	989	1660	
16	1550	186	1183	493	
17	298	1112	646	811	
18	410	867	131	1731	
19	1347	1348	39	89	
20	764	1682	21	1254	
21	108	1182	22	397	
22	1815	1408	1113	85	
23	262	210	117	1399	
24	780	1713	297	1777	
25	1717	1704	143	1791	
26	186	989	1660	1807	
27	1112	1183	493	37	
28	867	646	811	1271	
29	1348	131	1684	1550	
30	1182	39	1731	298	

31	1408	21	89	410	
32	210	22	1254	1347	
33	1713	1113	397	764	
34	1704	117	85	108	
35	989	297	1399	262	
36	1183	143	1777	780	
37	646	1660	1791	1717	
38	131	493	1807	186	
39	39	811	37	1112	
40	21	1731	1271	867	
41	22	89	1550	1348	
42	1113	1254	298	1682	
43	117	397	410	1182	
44	297	85	1347	1408	
45		1399	764		
46					
47					
48					
49					
50					

水曜日 ♣ 関節痛対策 14:00

	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	2022//
1	1783	68	1783	68	
2	33	989	33	989	
3	1107	143	1107	143	
4	1717	1742	1717	1742	
5	1826	1164	1826	1164	
6	144	1731	144	1731	
7	103	1476	103	1476	
8	1284	186	1284	186	
9	867	131	867	131	
10	85	726	85	726	
11	293	1258	293	1258	
12	68	1783	68	1783	
13	989	33	989	33	
14	143	1107	143	1107	
15	1742	1717	1742	1717	
16	1164	1826	1164	1826	
17	1731	144	1731	144	
18	1476	103	1476	103	
19	186	1284	186	1284	
20	131	867	131	867	
21	726	85	726	85	
22	1258	293	1258	293	
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 フラダンス 10:00					
	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日
1	449	1347	397	89	397
2	1182	298	37	449	1347
3	764	297	485	1182	298
4	1740	1649	1682	764	297
5	1113	186	117	1740	1649
6	397	89	108	1113	186
7	37	449	1347	37	89
8	485	1182	298	485	449
9	1682	764	297	1682	1182
10	117	1740	1649	117	764
11	108	1113	186	108	1740
12	298	397	89	1347	1113
13	297	37	449	298	37
14	1649	485	1182	297	485
15	186	1682	764	186	1682
16	89	108	1740		117
17			1113		108
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					
	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日
1	1182	39	117	186	108
2	89	646	262	397	297
3	1304	493	1717	1740	210
4	298	1271	485	37	1347
5	1649	131	1182	39	117
6	1113	1684	89	646	262
7	1682	1826	1304	493	1717
8	186	108	298	1271	485
9	397	297	1649	131	1182
10	1740	210	1113	1684	89
11	37	1347	1682	1826	1304
12	646	262	186	108	298
13	493	1717	397	297	1649
14	1271	485	1740	210	1113
15	131	1182	37	1347	1682
16	1684	89	39	117	186
17	1826	1304	646	262	397
18	108	298	493	1717	1740
19	297	1113	1271	485	37
20	210	1682	131	1182	39
21	117	186	1684	89	646
22	262	397	1826	1304	493
23	1717	1740	108	298	1271
24	485	37	297	1113	131
25			210	1682	1684
26			1347		1826
27					
28					
29					
30					

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

木曜日 ◆ エアロビクス 14:30

	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日
1	1783	1713	1408	103	186
2	1476	867	1815	143	22
3	764	103	186	1107	989
4	1815	143	22	48	1660
5	186	1107	989	210	131
6	22	48	1660	85	1742
7	989	210	131	1783	68
8	1660	85	1742	1476	1713
9	131	1783	68	764	867
10	1742	1476	1713	1408	103
11	68	764	867	1815	143
12	1713	1815	103	186	1107
13	867	186	143	22	48
14	1408	22	1107	989	210
15	103	989	48	1660	85
16	143	1660	210	131	1783
17	1107	131	1783	1742	1476
18	48	1742	1476	68	764
19	210	68	764	1713	1815
20	85			867	
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

木曜日 シェイプUPボディ 19:00

	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日
1	522	1399	385	1408	551
2	551	1801	1422	608	851
3	851	1808	1773	1816	1408
4	1408	1407	931	385	608
5	1693	522	1399	1422	1816
6	608	551	1801	1773	1422
7	1816	851	1808	931	1773
8	385	1408	1407	1801	931
9	1422	1693	522	1808	1801
10	1773	608	551	1407	1808
11	931	1816	851	522	1407
12	1399	385	1408	551	522
13	1801	1422	608	851	
14	1808	1773	1816		
15	1407	931			
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

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

金曜日 ZUMBAゴールド 13:00

	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	2022//
1	186	1731	1815	210	
2	1806	1408	1777	1731	
3	1682	989	1806	1408	
4	1107	1713	1682	989	
5	1742	85	1107	1713	
6	1717	144	1742	85	
7	89	1641	1717	144	
8	1476	131	89	1641	
9	143	108	1476	131	
10	867	68	143	108	
11	210	1660	867	68	
12	1731	1777	210	1660	
13	1408	1682	1731	1777	
14	989	1107	1408	1682	
15	1713	1742	989	1107	
16	85	1717	1713	1742	
17	144	89	85	1717	
18	1641	1476	144	89	
19	131	143	1641	1476	
20	108	867	131	143	
21	68	210	108	867	
22	1660		68		
23			1660		
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 ♥ ヨガ 14:00

	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	2022//
1	1806	89	1815	1660	
2	1826	210	68	143	
3	186	1284	293	103	
4	1476	1107	577	89	
5	131	1731	1806	210	
6	1713	1258	1826	1284	
7	989	85	1476	1107	
8	1164	1777	131	1731	
9	1660	48	1713	1258	
10	143	1408	989	85	
11	103	726	1164	1777	
12	89	68	1660	48	
13	210	293	143	1408	
14	1284	577	103	726	
15	1107	1826	89	68	
16	1731	1476	210	293	
17	1258	131	1284	577	
18	85	1713	1107	1826	
19	48	989	1731	1476	
20	1408	1164	1258	131	
21	726	1660	85	1713	
22	68	143	1777	989	
23	293		48	1164	
24	577		1408		
25			726		
26					
27					
28					
29					
30					

金曜日 らくらくポール 15:30					
	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	2022//
1	293	1476	103	1113	
2	68	706	1717	351	
3	48	1641	293	1476	
4	1807	663	68	706	
5	131	1112	48	1641	
6	577	1107	1807	663	
7	1713	1408	131	1112	
8	726	210	577	1107	
9	1284	89	1713	1408	
10	1113	1643	726	210	
11	351	1258	1284	89	
12	1476	1717	1113	1643	
13	706	293	351	1258	
14	1641	68	1476	103	
15	663	48	706	1717	
16	103	1807	1641	293	
17	1112	131	663	68	
18	1107	577	1112	48	
19	1408	1713	1107	1807	
20	210	726	1408	131	
21	89	1284	210	577	
22	1643	1113	89	1713	
23	1258	351	1643	726	
24	1717		1258	1284	
25					
26					
27					
28					
29					
30					

土曜日 ♥ ヨガ 10:00

	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	2022//
1	1399	1649	262	1717	
2	449	1748	397	117	
3	1717	1704	769	811	
4	117	1783	410	867	
5	811	39	298	108	
6	867	37	646	780	
7	108	1271	1347	1682	
8	780	1550	1804	21	
9	1682	1183	1742	1182	
10	21	1273	1399	1649	
11	1182	144	449	1748	
12	1649	262	1717	1704	
13	1748	397	117	1783	
14	1783	769	811	39	
15	39	410	867	37	
16	37	298	108	1271	
17	1271	646	780	1550	
18	1550	1347	1682	1183	
19	1183	1804	21	144	
20	1273	1742	1182	262	
21	144	1399	1649	397	
22	262	449	1748	769	
23	397	1717	1783	410	
24	769	117	39	298	
25	410	811	37	646	
26	298	867	1271	1347	
27	646	780	1550	1804	
28	1804	1682	1183	1742	
29	1742	21	1273	1399	
30		1182	144	449	

土曜日 シェイプUPボディ 19:00

	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	2022//
1	372	608	851	1808	
2	769	1801	1407	1408	
3	1816	372	608	851	
4	551	769	1801	1407	
5	851	1816	372	608	
6	931	551	769	1801	
7	385	931	1816	372	
8	522	385	551	769	
9	1808	522	931	1816	
10	1408	1808	385	551	
11	1407	1408	522	931	
12	608	1407	1808	385	
13	1801		1408	522	
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					
	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	2022//
1	1284	103	726	262	
2	1476	297	131	1107	
3	1783	48	1682	68	
4	726	262	210	1641	
5	131	1107	89	1717	
6	1682	68	706	1284	
7	210	1641	663	1476	
8	89	1717	351	1783	
9	706	1284	103	726	
10	663	1476	297	131	
11	351	1783	48	1682	
12	103	726	262	210	
13	297	131	1107	89	
14	48	1682	68	706	
15	262	210	1641	663	
16	1107	89	1717	351	
17	68	706	1284	103	
18	1641	663	1476	297	
19	1717	351	1783	48	
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

日曜日 ZUMBA 19:00					
	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	2022//
1	764	1713	851	1713	
2	1816	1777	764	1777	
3	372	1399	1816	1399	
4	551	867	372	867	
5	1641	818	551	818	
6	1773	1408	1641	1408	
7	1717	1801	1773	1801	
8	385	1808	1717	1808	
9	608	1815	385	1278	
10	931	1278	608	1407	
11	522	1407	931	851	
12	1713	764	522	764	
13	851	1816	1713	1816	
14	1777	1641	1777	1641	
15	1399	1773	1399	1773	
16	867	1717	867	1717	
17	818	385	818	385	
18	1408		1408		
19	1801		1801		
20	1808		1808		
21	1815		1278		
22	1278		1407		
23	1407				
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					