日	月	火	水	*	金	土
11,	月	多	10/25(i	-	1 11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~CBT45/タカ 20:15~PMP45/トモヤ	2 11:00~WY45/アサミ 12:00~CC30/タカ 13:00~F60/タカ 17:00~WS45/アサミ 18:00~Z60/堀越
3 10:30~A60/堀越 (エアロビクス) 11:45~Z45/ユキ 16:30~LC30/タツノリ	4 祝日営業 11:00~ST30/タカ 11:45~尻トレ45/タカ 13:00~LC30/タツノリ 14:00~P60/三本木 18:00~CBT60/タカ	5 11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/鈴木 14:00~D45/鈴木	6 11:00~BM60/堀越 12:15~CC30/トモヤ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐	7 11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ	8 11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~PMP45/トモヤ	9 11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~ST45/トモヤ 18:00~Z60/堀越
17:15~PMP45/トモヤ 10:30~OA60/鈴木倫 (おまかせエアロ) 11:45~Z45/ユキ	11:00~P30/堀越 11:45~A45/堀越 13:00~BUP30/タカ	20:15~Z45/タイチ 12 11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越	20:00~S45/五十嵐 13 11:00~太60/タイチ 12:15~CC30/タイチ 13:15~PMP30/トモヤ	20:00~ソA45/堀越 14 11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ	15:00 T MIT 40; T E T T T T T T T T T T T T T T T T T	16 11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ
16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ 17	14:00~PY60/三本木 19:00~LC30/タツノリ 20:00~WY60/アサミ 18	14:00~Z45/堀越 19:00~PY60/堀越 20:15~ATK45/アサミ 19	14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~A45/五十嵐 20	19:00~BW45/鈴木 20:00~D45/鈴木 21	22	17:00~WS45/アサミ 18:00~Z60/堀越 23
10:30~パP60/三本木 (パレトン&ピラティス) 11:45~Z45/ユキ 	11:00~ST30/タカ 11:45~尻トレ45/タカ 13:00~ATK30/アサミ 14:00~P60/三本木 19:00~LC30/タツノリ	11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/鈴木 14:00~D45/鈴木 19:00~YP60/堀越	11:00~BM60/堀越 12:15~CC30/トモヤ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐	11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ 19:00~BW45/堀越	11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~ATK45/アサミ	11:00〜WY45/アサミ 12:00〜BS30/タイチ 13:00〜F60/タカ 17:00〜ST45/トモヤ 18:00〜Z60/堀越
17:15~PMP45/トモヤ 24 10:30~OA60/鈴木倫 (おまかせエアロ) 11:45~Z45/ユキ	20:00~CBT60/夕力 25 11:00~P30/堀越 11:45~A45/堀越 13:00~BUP30/夕力	20:15~Z45/タイチ 26 11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越	20:00~S45/五十嵐 27 11:00~太60/タイチ 12:15~CC30/タイチ 13:15~PMP30/トモヤ	20:00〜ソA45/堀越 28 11:00〜YP60/三本木 12:15〜BA45/三本木 13:30〜LC30/タツノリ	20:15~CBT45/タカ 29 11:00~ST30/タツノリ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越	休館日
16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ	14:00~PY60/三本木 19:00~LC30/タツノリ 20:00~WY60/アサミ	14:00~ZG45/堀越 19:00~PY60/堀越 20:15~ATK45/アサミ	14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~A45/五十嵐	19:00~BW45/鈴木 20:00~D45/鈴木	14:00~OA30/堀越 19:00~CBT45/タカ 20:15~PMP45/トモヤ	-